LE GOVVERNEMENT NECESSAIRE A CHACVN POVR VIVRE LONGVEMENT EN SANTÉ.

DEDIÉ AV ROY TRES-CHRESTIEN DE FRANCE ET DE NAVARRE, HENRY IIII.

PAR

NICOLAS ABRAHAM,
S[r]. DE LA FRAMBOISIERE,
Conseiller & Medecin ordinaire de sa Majesté.





A PARIS,
Chez MICHEL SONNIVS, ruë Sainct Iacques, à l'Escu de Basle.

M. D. C.
Auec Priuilege de sa Majesté.



AV ROY.

SIRE,

Au l'heureux auspice de ce nouueau siecle, ie presente à vostre Majesté un Gouuernement de la Vie humaine, nouuellement establi en vostre Royaume, pour maintenir en santé tous voz subiects, qui garderont soigneusement ses ordonnances, afin qu'ils vous puissent rendre le tres-humble seruice, auquel ils sont naturellement obligez. Puis que la furie de la guerre vous en a raui la plus grande part, i'ay pensé que ie ne sçaurois mieux employer mon temps, qu'à declarer les moyens de conseruer le reste en bonne disposition, eu esgard à la vocation à laquelle Dieu m'a appellé. Bien que par cy deuant plusieurs eussent desia voulu estre morts, pour estre exempts des maux qu'ils souffroient durant que la sanglante Bellonne exerçoit sa

cruauté: si est-ce qu'il ne se trouuera maintenant personne, qui ne desire de viure longuement, pour iouyr de ceste tant souhaittée paix, qui commence à reluire en ce beau printemps de vostre regne miraculeux. C'est pourquoy ie laisse les armes Martiales, pour prendre celles de Nature. Ie monstre la maniere de les bien manier, pour la defence du corps humain. Ie rembarre les ennemis iurez de sa santé. Ie les empesche de s'emparer de son Empire, & de venir troubler le repos de son estat. Pour authoriser cest œuure, i'ay prins la hardiesse, SIRE, de grauer sur son front vostre nom tres-Auguste, esperant que vous prendrez à bon Augure, qu'il soit mis, comme l'image d'vn Dieu tutelaire à l'entrée du temple de santé. Ie supplie le tout-puissant vous donner vne tres-longue & tres-heureuse vie, en goustant le fruict salutaire, duquel ie fais offrande à vostre Majesté, en toute reuerence & deuotion, pour tesmoigner à iamais, que ie suis

SIRE,

Vostre tres-humble, tres-obeïssant & tres-fidele subiect, seruiteur & Medecin.

LA FRAMBOISIERE.



PREFACE

POVR laisser à la posterité vn fidele tesmoignage du desir extreme, que i'ay tousiours eu de proffiter au public: apres auoir employé le printemps de mon aage à l'estude des bonnes lettres, ie me suis mis à escrire plusieurs liures en Latin, tant sur la Philosophie mere des arts, que sur la Medecine, de laquelle ie fay profession. Puis il m'a prins enuie de descrire en François la maniere de viure long temps sainement, afin que mon labeur puisse en la Gaule seruir à toutes personnes de quelque estat & condition qu'elles soyent. Il sera bien aisé aux Italiens, Espagnols, Anglois, Allemans, & autres estrangers qui ont esté nourris en France, de luy faire parler

le langage de leur pays, pour le communiquer aux gens de leur nation. Quelques Medecins plus curieux de leur proffit que du commun, trouueront mauuais que i'aye traicté ce subiect en langue vulgaire. Mais ceux qui ont le cœur bien assis, preferent le bien public, à leur particulier; attẽdu qu'en s'estudiant de bien faire à chacun, on s'approche de Dieu, qui a soin de tout le monde, comme on s'esloigne des bestes, qui ne se soucient que d'elles mesmes. Aussi ne sçauroit-on donner preuue plus signalée de la noblesse de son ame, qu'en faisant paroistre qu'on n'est pas né pour soy seulement, ains pour tous ses semblables. Qu'on n'allegue point pour couuerture, que i'aye diuulgué les mysteres de nostre art. Car me contentant de declarer le regime de viure, i'ay laissé aux Medecins presens les ordonnances des remedes qui pourroient nuire, faute d'en bien vser, & n'ay point voulu mettre en François les receptes, desquelles on pourroit abuser: approuuant non seulement la façon de faire des Ægyptiẽs,

premiers inuenteurs de la Medecine, lesquels pour ne prophaner vn si sainct don de Dieu, n'escriuoient leurs remedes qu'en lettres hierogliphiques; mais aussi la coustume que nous auons auiourd'huy, d'vser à leur exemple d'abbreuiations, & de certains chiffres en noz ordonnances, afin qu'elles ne soyent entẽdues que des Apothicaires à qui elles s'addressent. Il n'est pas defendu pourtant d'enseigner familierement au peuple la maniere de viure en santé, & de se preseruer de maladies. Combien qu'en nous baillant le bonnet de Docteur, on ait accoustumé de nous presenter les liures de Medecine fermés, pour nous admonester tacitement de ne point diuulguer les secrets de nostre art: si est-ce qu'on nous les offre incontinent apres ouuers, pour nous aduertir, qu'il ne faut point cacher ce qui est proffitable à la santé du corps humain. L'intention de noz predecesseurs qui ont introduite ceste ceremonie, n'a iamais esté d'empescher le proffit public: trop bien ont-ils voulu signifier par là, qu'il nous

faut estre discrets à recognoistre ῥητὰ καὶ ἄρρητα, afin qu'il ne s'y commette point d'abus. Les plus seueres censeurs par auanture m'accuseront, d'auoir prins dans les bons autheurs qui ont escri deuant moy, la plus grande part des matieres que i'ay traicté. Ie confesse voirement auoir effleuré tout ce que i'ay veu de plus exquis appartenant à mon subiect, dans les iardins des Medecins, Philosophes, Astrologues, Cosmographes, Poëtes, & autres escriuains, Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, pour l'adiancer par beaux compartimens dans mon parterre, duquel les portes sont ouuertes à chacun, pour en aller gouster le fruict. Mais i'ay expressement nommé ceux de qui ie me suis aidé. Ce n'est pas larcin d'emprunter de noz deuanciers ce que nous trouuons propre à nostre vsage, moyennãt que nous leur facions cest honneur de le tenir d'eux. Eux-mesmes l'ont ainsi fait à l'endroit de ceux qui les ont precedez. Cela s'est practiqué de tout tẽps entre les autheurs qui ont escri les vns

apres les autres. Iaçoit que les premiers ayent bien trauaillé, les derniers n'ont laissé de mettre la main à la plume apres eux, pensans ou adiouster quelque chose dauantage, ou arranger mieux ce qui auoit desia esté traicté par les autres, ou le coucher plus briefuement ou plus clairement par escrit, ou en plus beau style, ou en meilleur langage. Quiconque lira attentiuement mon œuure, il y trouuera beaucoup de choses de mon inuention, outre celles que i'ay colligé çà & là : il y verra vne methode plus claire & plus aisee que pas vne des autres, auec vn style non moins facile que succinct. Et si le langage n'est tant poly & orné qu'on pourroit souhaitter, du moins est-il propre & intelligible. Vray est que pour donner plus de grace au discours, en certains endroits i'ay vsé de metaphores & d'allegories, mais quãt elles sont tant soit peu obscures, i'ay adiousté l'interpretation en la marge, afin d'estre entendu de chacun. I'ay esté contraint d'vser quelquefois de mots rudes à l'oreille, pour estre plus

ſignificatifs : mais il s'en faut prendre au ſubiect, qui n'eut pas eſté ſi proprement exprimé en autre terme. Ie prie tous les gens d'honneur, en faueur deſquels i'ay entreprins ceſt ouurage, de le prendre en leur protection & ſauuegarde, afin que ſous l'ombre de leurs aiſles, il puiſſe auec ſon autheur marcher hardiment en campaigne. Et ie conſacreray au temple de Santé vn autel à leur memoire, ſur lequel leur ſeront à iamais offers ſacrifices de loüange. Ce premier iour du cinquante ſixieſme ſiecle du Monde.

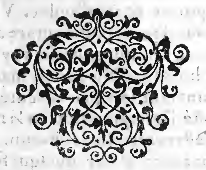




TABLE DES LIVRES COMPRIS EN ce volume.

Cest œuure contient huict liures. L'Autheur traicte au



TABLE DES CHAPITRES.

DV PREMIER LIVRE.

DV SECOND LIVRE.

DV TROISIESME LIVRE.

DV QVATRIESME LIVRE.

DV CINQVIESME LIVRE.

DV SIXIESME LIVRE.

DV SEPTIESME LIVRE.

DV HVICTIESME LIVRE.

QVATRAIN.

Ces iours passez vn fit à Dieu priere,
D'auoir tousiours le corps & l'esprit sain.
Mais vne voix luy respondit soudain,
Garde les loix, qu'a fait LA FRAMBOISIERE.

C. D.

TABLE

Des Medecins, Philosophes, Astrologues, Geographes, Poetes, & autres escriuains, Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, desquels l'Autheur s'est aidé en cest œuure.

Æginete,	Gerard *François,*
Aristote,	Gorræus,
Auicenne,	*Hippocrate,*
Auerrhoës,	*Hali-abbas,*
Auenzoar,	*Horace,*
du-Bartas,	*Houllier,*
Belon,	*Ioubert,*
Calanius,	*du-Laurens,*
Celsus,	*Liebaut,*
Charles Estienne,	*Matthiol,*
Dioscoride,	*Magnin Milanois,*
Eobanus,	*Mizaldus,*
Erasistrate,	*Munster,*
F*ernel,*	*Montuus,*
F*uchsius,*	*Nancel,*
Galien	*Oribase,*
Gesner,	*Ortelius,*

Paré,
Philotheus,
Platon,
Pline,
Plutarque,
Ptolomee
Rhasis,
Rondelet,
Salomon,
Les Doct. de Salerne,
Simplicius,
Syluius,
Theuet,
Vallambert,
Valleriole,
La-Violette.





ΕΙΣ ΤΗΝ ΝΙΚΟΛΑΟΥ Ἀβραάμου Φραμβοισιέρου τοῦ φιλοσόφου καὶ ἰατροῦ λαμπροτάτου ὑγιεινήν.

Ὦ ὑγίεια μάκαιρ' ἀγαθῶν ὦ μῆτερ ἁπάντων,
Χαῖρε θεὰ μετὰ σοῦ τερπνὰ τὰ λοιπὰ βροτοῖς.
Σεῖο δοτῆρα θεὸν θεραπεύομεν εὐσεβέοντες
Ἧς ἄτερ ἀλλ' ἡμῖν ἐστὶν ἀνωφελέα.
Δὴ παλαὶ Ἱπποκράτης μερόπεσσι φάος διαλάμψας
Ἤρατο θεσπεσίης κῦδος ἀκεστορίης.
Πᾶς αἰὼν ἐχάρη τιν' ἔχων Ἀσκληπιὸν αὐτοῦ.
Τέρπεο Κελτὲ βλέπων τὸν σεῦ ἀλεξίκακον,
Τὸν Φραμβοισιέρον μᾶλλον δὲ φέροντα ποθεινὴν
Ἀμβροσίην, ἵνα μὴ μοῖρα φέρῃ θάνατον.
Ἤδεο νῦν Φραμβοισιέρ', ὅσσον ὄνειαρ ὑγεία
Ἀνθρώποισι πορεῖ, τρὶς τόσον εὖχος ἔχεις.

N. Γυλώνιος.

IN SALVBERRIMVM VITÆ HVMANÆ GVBERNACVLVM, A DOMINO Frambœſario Conſiliario & Medico Regio inſtitutum.

ODE.

CVR ſic laboras anxius, ô liber,
Ne ſæua noſtros agmina febrium
Canos, iuuentutémve noſtram
Corripiant, fragilémve ſexum?
Dum nemo noſtrûm, ſi tibi pareat,
Quicunque terræ munere veſcimur,
Non tectàm ab omni vindicabit
Tabificâ lue Sanitatem:
Humana cur tam corpora ſedulò
Munis, & ictus anteuenis graues,
Ne quâ maligni morbi acuto
Nos penetrent, feriántve telo?
Id quippe fors ſi contigerit: tuus
Author, Machaon ſiue Epidaurius
Alter, manu ægros nos ſalubri
Vel rapiet Styge de profundâ.
Vbique ſed non eſſe poteſt, ais
Vt ſanet omnes: dum celeri pede
Curram per oras Galliarum,
Inque manu inque ſinu ferendus.

Io. Morellus Gymnaſiarcha
Remorum Pariſ.

PETRI PENÆ MEDICI REGII
HEXASTICHON.

Pertractat varias dum FRAMBOESARIVS artes,
Et sua scripta libens spargit in ora virûm,
Insignis Medicúsque Sophúsque, è corpore
nostro
Morborũ omne genus pellit,& ex animo.
Principis hoc etiam indulsit Fortuna, quòd
aucta
Hoc Chirone nouo gratuler Aula tibi.

AD D. FRAMBOESARIVM.

Accipiẽs FRAMBOESARI tua dogmata Cœlo,
Mellifluas dotes, Ambrosiásque dapes:
Mellis & Ambrosiæ tot pandis in Orbe medelas,
Quot feris hîc libros, quot geris ipse favos.
Dúmque tot è Divum solio solatia quæris
Humanæ Genti, FERS mel & AMBROSIAM.

C. P. P.

AD ZOILVM.

Tẽtas Frãbœsarij incassum extinguere nomẽ,
Liuide, præclarum iam super astra volat.
Cum sua scripta videt cęli de vertice Phœbus,
Laurum deponens, his ego vincor, ait.

M. Literatus.

SVR LE GOVVERNEMENT DE SANTÉ, DE MONSIEVR DE la Framboisiere, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy.

STANCES.

SAinct Temple d'Esculape, où la Santé preside,
Departant à chacun les remedes certains,
Pour tenir & noz maux & les parques en bride,
Combien à tes Autels doivent tous les humains?

Et combien de Lauriers, de Palmes, & de Chesnes
Doit-on à ce Pean; à ce Dieu gairisseur?
Qui nous ouure ce Tẽple, où des cruelles gesnes
De toute maladie il est garentisseur?

Qui comme vn autre Agron, par le feu de son livre,
Or' cõseruant noz corps, or' purgeant nos esprits,
Bien plus qu'vne cité de l'air infect delivre,
Faisant luire par tout l'éclair de ses escrits:

Escrits meslez de miel, & de ceste Ambrosie
Que nostre FRAMBOISIERE à pris aux Champs Gregeois,
Pour alonger le cours de ceste Humaine vie,
Ou pour nous faire vivre encore vne autre fois.

Puissent vivre & briller pour iamais dans la FRANCE,
Le Temple, les Escrits, les Feux & les Autels,
L'Ambrosie Celeste, & la docte Science,
Qui rend la FRAMBOISIERE & noz corps immortels.

I. DORAT Nep.

Ode, au Sieur de la Framboisiere.

I'Ay tousiours crain la maladie,
Car ie n'ay la bouche hardie,
Ny le gosier assez constant,
Pour boire en vn gobeau d'autant.
Et si ie hay les medecines,
Et tous ius extraits de racines:
Et si ne les sçaurois aymer,
D'autant que ie hay trop l'amer,
Et que le doux m'est delectable.
Mais comme hier dessus ma table,
I'eusse trouué ie ne sçay quoy:
Vn liure qui s'aduoüe à toy
La Framboisiere: & qu'à mon aise
Ie l'eusse veu, vne Frambaise
Que tu as meslé par dedans,
Me vint si doux gaçer les dens,
Et m'abbreuua si bien en l'ame:
Que du depuis plus ie ne blasme
Medecine ny Medecins.
Puis qu'ils nous peuuent rendre sains
Auecque la douce amertume,
Que tu exprimes de ta plume.
Et ne songe rien plus: sinon
Qu'à ta framboise, & qu'à ton nom.
Et ne me prend plus d'autre enuie
Que framboiser toute ma vie.
Car en fin tu as si bien fait,
Qu'or la medecine me plaist.

C.P. Sieur de Villecart.

A MONSIEVR DE LA FRAMBOISIERE.

SONNET.

Comme ſur le Printemps, nous voyons les auettes
Errer de çà de là, de çà de là voler,
L'eſmail des belles fleurs de tous coſtez piller,
Et en faire leur miel, pour remplir leurs ruchettes:
Ainſi pour l'ornement de l'Art que tu proiettes,
Tu viens ſubtilement des bons autheurs embler
Toutes les belles fleurs, & puis les aſſembler
Par beaux compartimẽs, dans tes œuvres parfaites.
Tu nous en fais gouſter la framboiſe des fruits,
Dedãs ta FRAMBOISIERE *heureuſemẽt produits.*
Docte fils d'Hippocras, qui tant de biens nous donnes,
Si l'on t'offroit l'honneur que donnoient les Romains,
Il faudroit t'honorer de cent mille couronnes,
Toy de qui les eſcrits ſauuent cent mille humains.

I. GVILLEMEAV.

MADRIGAL

CEluy qui n'est nay que pour soy,
Ie le fuy, peste d'Epicure,
Autant que i'honore & ay cure
De celuy qui vit pour son Roy.
Que penses-tu quand ie te lis
FRAMBOISIERE, que ie t'extolle,
Que ie loüe & prise l'eschole
Où tu as pesché ces escrits.
Non non François ce Medecin,
Est vn soldat qui s'est veu plaire
Portant Apollon dans le sein
Par tout où son Roy qu'il seruoit,
Par tout où son Roy qu'il suiuoit,
Comبloit d'armes & d'effroy la terre:
Qui des ruines de la guerre,
A basti ce docte dessein.

P.P. Sieur de S. Germain.



Tu vois LA FRAMBOISIERE *icy representé,*
Qui a descrit les Mœurs, la Raison, la Nature,
L'art de nous maintenir en parfaite santé, I. Passerat.
Et de guerir les maux, que nostre corps endure. T. de Leu fe. 1600.



LE PREMIER LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment il ſe faut gouuerner, pour viure longuement en ſanté.

CHAPITRE I.



IEV le Createur bien qu'il aye donné à l'homme vne ame immortelle, ſi eſt-ce qu'il luy a baillé vn corps mortel, pour exercer ſes fun-ctions: Car le corps humain eſt composé des quatre Elements de qualitez contraires, qui par mutuelles diſſentions ſe font continuellement la guerre, les plus forts taſchans touſiours de vaincre les plus foibles. De la vient qu'il eſt ſubiect à force maladies, & en fin à la mort. Ioint que noſtre vie eſt fondee ſur deux appuis, à ſçauoir la chaleur naturelle, qui eſt le principal inſtrument de l'ame,

Comme le corps humain eſt ſubiect à la mort.

&l'humeur radicale, qui luy sert de nourriture, comme fait l'huile à la flamme d'vne lampe. Ceste humeur venant à faillir, il faut necessairement que la chaleur perisse. Or l'humeur ne peut tousiours durer, d'autant que la chaleur la va cõsommant tous les iours. Et iaçoit qu'il s'en face reparation par l'influence de la chaleur & humeur qui viennent du cœur comme d'vne fontaine, par les arteres à tous les membres: neãtmoins l'humeur radicale qui est dissipée, est bien plus pure que celle qui se met en sa place, d'autant que celle-la est faite de la semence fort elaborée és labyrinthes des vaisseaux spermatics, & celle-cy procede du sang, qui ne passe point par tant de canaux. Dauantage c'est vne maxime en Philosophie que tout agent naturel patit en son action, & par consequent s'affoiblit. Nostre chaleur s'affoiblissant tous les iours, ne peut reparer ce qui est perdu en mesme degré de perfection. Et tout ainsi que le vin, tant plus on y met d'eau, tant plus on le rend foible: ainsi la chaleur & l'humeur radicale s'affoiblissent à toute heure par l'opposition du nouueau aliment, qui à tousiours quelque chose de dissemblable. Au surplus ce qui s'escoule ne se remet iamais en mesme quantité, d'autant que la dissipation se fait continuellement, & que la restauration ne se peut faire que peu à peu, & apres vne infinité d'alterations. Voila comme ce qui nous doit conseruer, nous ruine: & comme nostre chaleur consommant l'humidité radicale se

tue en fin elle-mesme.

Combien que pour ces causes il faille necessairement mourir, si est-ce qu'on peut non seulement retarder la mort, & prolonger sa vie, mais aussi se garentir de maladies, & se maintenir en santé, en se gouuernant selon noz ordonnances. Au contraire quiconque ne se rangera sous nostre gouuernement, negligeant le regime preseruatif des maladies, & conseruatif de santé par nous prescrit, indubitablement auancera sa mort, & accourcira sa vie, ou du moins viura miserablement le reste de ses iours. Or n'y a-il rien plus souhaittable au monde que de viure longuement en santé. Nature mesme soigneuse de son ouurage à inseré en nous vn desir incroyable d'estre conserué en nostre estre. Neantmoins si nous n'auons santé, nous ne faisons que languir. C'est pourquoy noz deuanciers escriuans à leurs plus intimes amis, en lieu de leur baiser les mains, comme on fait auiourd'huy, auoiét de coustume de supplier le Createur dans leurs lettres, de leur donner en parfaite santé, longue & heureuse vie, ne leur pouuans desirer rien plus precieux & exquis. Car entre tous les biens que nous tenons de Dieu, il n'y en à point de plus grand, ny de plus excellent, que la santé. L'honneur, la renommée, la beauté, & les richesses, dequoy on fait tant de cas ne peuuent donner contentement à l'homme qui manque de santé.

Le moyen de retarder la mort, & viure longuement en santé.

Pourquoy on doit estre soigneux de sa santé.

Par le moyen de la santé nous pouuons

commodement vacquer à noz affaires, nous acquitter de nostre charge, faire nostre deuoir,& viure à nostre plaisir. Mais l'ayant perdue, l'ame ne peut exercer ses functions au corps, toutes noz actions cessent, & sommes priuez de ce qui nous est le plus aggreable au monde. Parquoy chacun doit sur toutes choses auoir soin de la bien conseruer. Pour viure longuement en santé, il se faut gouuerner comme il appartient en l'administration des choses, vulgairement appellee non naturelles, encores qu'elles soyent naturelles quant on en vse bien : & contre nature lors qu'on en abuse. Il y en a six, l'air, le boire & manger, le dormir & veiller, le mouuement & repos, l'excretion des superfluitez du corps, les passions de l'ame : lesquelles sont toutes si necessaires à la vie humaine, qu'elle ne peut durer long temps sans l'vsage d'icelles. Car d'autant qu'il se fait vne perpetuelle dissipation de nostre triple substance, par l'action de la chaleur naturelle, il est necessaire de restaurer la substance spiritueuse par l'inspiration de l'air, l'humide par le breuuage, & la solide par les viandes. Il est besoin aussi de dormir pour bien cuire les viandes, & reparer les esprits exhalez: puis de veiller, pour faire les fnnctions animales : & de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à ses actions: & incontinent apres de se donner repos, pour raffraichir les membres lassez du trauail. Et pource que nature ne peut conuertir tout l'aliment

En quoy gist le gouuernement requis pour viure long temps en santé.

Les armes necessaires à la vie humaine.

liment que nous prenons en nostre substance, il faut necessairement pousser dehors les superfluitez. Les affections de l'ame ne se peuuent pareillement euiter, à raison de l'object du bien & du mal apprehendé. Or puis que nostre nature est si foible & caduque, qu'elle ne peut consister, sans estre garnie de toutes ces choses, on les peut bien nommer armes de nature. Mais d'autant que ce sont armes defensiues & offensiues de santé, selon qu'on les manie bien ou mal; il est expedient de sçauoir la maniere de s'en aider, sans en receuoir nuisance. Pour se bien gouuerner au maniement de chacune d'icelles, il faut considerer quatre choses, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun, lesquelles doiuent estre appropriées selon la complexion, le sexe, l'aage, la region, la saison, la constitution du temps, & la disposition du corps.

Comme il les faut manier, pour cõseruer sa santé.

Comment il se faut gouuerner autour de l'air.

CHAP. II.

QVEL est l'air, tels sont noz esprits, noz humeurs, & noz membres. Car outre ce que l'air fournit de matiere & d'aliments à noz esprits; en penetrant soudainement noz corps de part en part, il y imprime quant & quant ses qualitez. Par ainsi il n'y a cause qui puisse plustost alterer le corps humain, & tout

Pourquoy il faut choisir vn bon air, & fuir le mauuais.

ce qui est contenu en iceluy que l'air. Tellement que, de la constitution de l'air, depend entierement la bonne & mauuaise disposition des esprits, des humeurs & des parties du corps, comme a tresbien remarqué Hippocrate. C'est pourquoy il faut, pour viure longuement & sainement auoir soing sur toutes choses de choisir vn bon air, & de fuyr le mauuais, ou du moins le corriger.

Comment on cognoit la bôté, & malice de l'air.

Pour cognoistre la bonté & malice de l'air, on doit considerer non seulement ses premieres qualitez, desquelles deux sont actiues, la chaleur & la froideur, & deux passiues, l'humidité & la secheresse; mais aussi les secondes prises de sa substance grossiere ou subtile, pure ou broüillée, lumineuse ou obscure. On peut encores icy rapporter les qualitez de l'air tirées de son estat, quand il est constant ou inconstant, egal ou inegal.

Quel doit estre le bon air.

Pour auoir vn bon air, il le faut eslire si bien temperé en ses premieres qualitez, qu'il ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop humide, ny trop sec. S'il ne se peut trouuer de ceste temperature, il vaut mieux qu'il soit vn peu sec que trop humide. Car (cóme dit Hippocrate en l'aph. 15. du liure 3.) la secheresse est tousiours plus saine que l'humidité. Dauantage il doit estre de substance moyenne, en rare & espoisse, pur & net, serain & clair, constant & egal. Vn tel air viuifie les esprits, purifie la masse sanguinaire, accroist l'appetit, rend la coction meilleure, chasse les excremés

Effects du bon air.

de bonne heure, embellit la face, resiouyt le cœur, subtilise les sens, aiguise l'entendement, & fortifie les membres, de sorte que toutes les actions naturelles, vitales & animales, en sont beaucoup plus parfaites.

Le mauuais air.

L'air excessiuement chaud & sec, est mauuais, comme est aussi le trop froid, & le trop humide, pareillement le trop rare, & le trop espés, & encore pire celuy qui est contaminé des malignes constellations, ou qui est broüillé d'orage, ou qui est infecté des vilaines vapeurs qui s'y esleuẽt des corps morts priuez de sepulture, des puantes voiries, des trous punais, des ords cloacs, & des eaux croupissantes.

Effects de l'air excessif en chaleur & secheresse.

L'air excessiuement chaud & sec, enflambe les esprits, brusle le sang, le rendant extremement choleric; en suscitant vne chaleur contre nature au corps amoindrit la naturelle, & en ouurant les pores affoiblit la personne.

De l'air froid.

L'air moderément froid excite l'appetit, accroist & reünit la chaleur naturelle en resserrant les pores; & ayde par ce moyen aux coctions: mais quant il est par trop froid, il engourdit les esprits, excite les catarrhes, & engendre obstructions.

De l'air trop humide.

L'air trop humide fait prouision de superfluitez, appesantit le corps, estourdit le cerueau, obscurcit les esprits, trouble la veüe, endurcit l'ouye, & engendre force cruditez.

Du soudain changement d'air.

Le soudain changement d'air est fort pernicieux. Mais le plus dangereux de tous, est

quand d'humide il deuient trop chaud, ou trop froid; d'autant que l'air moite amasse beaucoup d'humeurs superfluës, que le chaud suruenant, aussi tost vient putrefier, ou le froid empeschent leur exhalation, fait corrompre.

De l'air trop subtil.

L'air trop rare esgare les esprits, & corrompt la coction.

De l'air trop grossier.

L'air trop espés rend les esprits grossiers, lourds, & pesans, & les sentimens hebetez.

De l'air contaminé & corrompu.

L'air pollu, soüillé & corrompu, corrompt aussi tost noz esprits & noz humeurs, engendrant vne peste mortifere, qui saisit à coup le cœur fontaine de vie. Parquoy quel est l'air que nous respirons, tel deuient incontinent apres nostre corps.

La quantité de l'air qu'on doit prendre.

Voyla assez parlé de la qualité, touchons maintenant la quantité de l'air qu'on doit prẽdre, & quant & quant la façon, & le temps propre pour ce faire. On ne sçauroit pour sa santé prendre trop d'air, moyennant qu'il soit bien temperé, clair & pur: mais s'il est intemperé, obscur & broüillé, le moins qu'on s'en peut donner, c'est le meilleur. Les gens qui trauaillent beaucoup l'esprit, ont dauantage affaire d'air que les autres. Or personne n'ignore qu'il ny ait plus d'air en la campagne, qu'en la ville, & en vn lieu descouuert, qu'en vn couuert, & en vne grande maison, qu'en vne petite cabane. Parquoy ceux qui sont assidus à l'estude, ou ordinairement occupez aux affaires publiques, ont besoin sur tous d'aller souuent s'égayer aux champs, ou en

quelque place spacieuse, ou il y ait beaucoup d'air, pour reparer la grande dissipation de leurs esprits, & fortifier leur cerueau affoibli de trauail. Ils en sont plus dispos & gaillards, apres auoir tres-bien humé l'air frais.

La façon de prendre l'air. Ceux qui sont encores debiles, pour estre nouuellement releuez de maladie, ne se doiuent pas du premier coup exposer au grand air, craignant de recidiuer; mais petit à petit doiuent changer l'air qu'ils auoient accoustumé de respirer durant leur maladie, en vn plus libre: en allant premierement de leur chambre en vne autre plus ample, puis de là parmi les rues, & incontinent apres aux champs.

Le temps de prendre l'air. Quand on veut aller prendre l'air des châps, pour le recouurement de sa santé & de ses forces, il faut choisir vn beau temps. Car quant il fait laid, il vaut mieux ne bouger de la case, pour euiter l'iniure du temps, & ne guere attirer d'air.

Comme on se doit comporter quâd l'air est trop chaud & sec. Quand l'air est trop chaud & sec, il faut demeurer en la maison depuis neuf iusques à quatre heures, & se loger en bas, & fermer la porte au vent de leuant & de midy, & ouurir les fenestres du costé de Septentrion & d'Occident, pour donner entrée à Aquilon, & Zephire; & ietter dans la chambre force fleurs de violes, des roses, des fueilles de nenuphar, de vigne, & de saulx, & l'arrouser souuent d'eau fraiche auec vinaigre, & se vestir au legier. Et si on est contraint de sortir de l'ho-

ſtel, on doit cheminer doucement à l'ombre, ſans s'expoſer à l'ardeur du Soleil.

Quant l'air eſt trop froid. Durant vne extreme froidure, il ſe faut tenir clos & couuert, & faire * ſacrifice à Vulcan en vne belle chambre bien nattée, ou tapiſſée tout à lentour, & quarlée par bas de roſmarin, pouliot, origan, marjolaine, lauende, ſaulge, & autres herbes ſemblables; & y laiſſer entrer le Soleil au matin du coſté d'Orient, & bien boucher la porte au vent de Biſe, du coſté de Septentrion; & ne point ſortir en la ruë deuant que * Phœbus ſoit leué, ny apres qu'il eſt couché; Parfois ſe pourmener doucement, & ſ'exercer à l'hoſtel ſans vehemence, craignant alors quelque mal de coſté; & tenir chaudement ſa poitrine & ſes pieds; & auoir ſoing ſur tout de bien cõſeruer * le chaſteau de Minerue; & ſ'armer touſiours d'vne bonne robbe, ou d'vn bon manteau, d'vne caſaque, d'vne camiſole, & autres habillemés, qui ſoient à l'eſpreuue du froid. *Quant l'air eſt trop humide.* Quant l'air eſt trop humide & pluuieux, il ſe faut tenir en la maiſon, & paſſer ioyeuſement le temps auec ſes amis, à quelque plaisãt jeu, aupres du feu; & prendre garde que la teſte & les pieds ſoient tenus ſechement, & eſtre ſobre en ſon boire & manger. Et de peur que le temps humide, deuenant ſoudainement trop chaud, ou trop froid, ne cauſe force maladies de la corruption des humeurs ſuperfluës, il eſt bon de ſe purger de bonne heure & d'vſer d'vne maniere de viure deſſiccatiue.

* C. bon feu.
* C. le Soleil.
* C. la teſte.

Si l'air est trop subtil, on doit demeurer en lieu bas, & y espandre force herbes raffraichissantes, ne se point approcher du feu, & ne point beaucoup trauailler, craignant de s'esmouuoir, prendre sa refection de bonne heure, manger peu à la fois & souuent. *Trop subtil.*

Pour euiter l'air grossier, il est expedient de se loger en vn lieu haut esleué, & y faire bon feu, & de trauailler à bon escient le corps & l'esprit, & de manger à proportion de l'exercice qu'on prend. *Trop grossier.*

Pour se preseruer de l'air corrompu & pestilent, il n'y a point de moyen plus asseuré, que de s'en aller tost, & loing arriere, & reuenir tard. Si toutesfois on ne le peut abandonner, il le faut purifier par artifice auec des feux de rosmarin, genieure, cyprés, laurier, serment de vigne; auec des parfums de bois d'aloës, des sandaux, cassolettes & autres choses aromatiques. Et porter tousiours quelque bonne senteur, & se tenir net & propre, & changer fort souuent de linge. S'il y auoit dauenture quelque amas de fumier en la court, qu'on le mette dehors auant Soleil leuant, de peur de le sentir en le mouuant le long du iour. Il y a certaines plantes suspectes en vne constitution pestilente, qu'on ne doit point approcher alors, craignant d'en sentir l'odeur, comme le noyer, le figuier, les choux, les hiebles, & vne infinité d'autres. Il est necessaire d'auoir les fenestres de la maison ouuertes du costé de Septentrion, pour mondifier l'air, & en *Corrompu & pestilent.*

chasser toutes les mauuaises vapeurs. Au reste il faut durant ce temps là, viure sobrement, & euiter la faim, la frayeur, la fumée, la femme, & le fruict; & procurer tous les iours d'auoir le ventre à deliure.

Quant il fait bon en haut;

Les lieux hauts sont plus sains au matin. Car l'air est d'autant plus pur, qu'vn lieu spacieux, est plus haut esleué; par ce que Phœbus boit plustost les vapeurs, ou les destourne arriere. Sur le soir, il vaut mieux se pourmener, & s'asseoir pour deuiser prés des fontaines, aux vallons, & verds prez.

En bas.

Comment il se faut gouuerner au manger.

CHAP. III.

COMME la bonne nourriture engendre le bon sang, ainsi la mauuaise produit-elle les mauuaises humeurs, qui causent vne infinité de maladies au corps. Il faut donc pour la conseruation de sa santé choisir tousiours les viandes de bon suc, de facile digestion, & qui n'ont guere d'excremens; & laisser celles qui sont de mauuais suc, facheuses à digerer & abondantes en superfluitez; si ce n'est qu'on les apperçoiue pour quelque accident estre proffitables. La bonté & malice des viandes se cognoit doublement, par leur temperature, & par leur consistence.

Quelles viandes il faut choisir, pour sa nourriture.

Celles qui ne sont extremement ny chaudes, ny froides, ny seches, ny humides, ains

Les viandes de bon suc.

temperées, & qui ne sont ny trop grosses & gluantes, ny trop subtiles & extenuantes, mais tiennent iustement le mitan entre les deux, sont de bon suc; par ce qu'elles engendrent le sang de bonne temperature & consistence, n'estant excessif en aucune qualité, ny trop espés, ny trop sereux.

Les viandes grosses & gluãtes causent oppilation de foye, de rate, des roignons & autres parties à ceux qui ont leurs conduits naturellement estroits, & empeschent la transpiration, & raffraischissement du corps en estoupant les pores, par le moyen des humeurs espoisses & visqueuses quelles engendrent, lesquelles arrestées au passage viennent en fin à se pourrir, ou s'endurcir, dont procedent plusieurs sortes de maladies. Mais ceux qui sont de tres-bonne constitution, & de complexion exactement temperée, ont les conduits par où les humeurs passent si larges, qu'ils peuuent vser hardiment de viandes grossieres & gluantes, sans s'en trouuer mal, moyennant qu'ils ayent la commodité de faire exercice auant le repas, & de dormir à souhait la nuict. Car les viandes de suc gros & gluant, indubitablement nourrissent beaucoup, & font bon sang, quand elles sont bien digerées en l'estomac, & portées apres au foye sans estre accrochées en chemin. Et sont fort propres à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux, le corps las-

Les viandes de suc gros & gluant, à quelles gens sont nuisibles.

A quelles gẽs sont conuenables.

che, ouuert, & aisé à se resoudre; pareillement à ceux qui trauaillent tous les iours depuis le matin iusques au soir, lesquels par grand exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grande vaineté, & euacuation de tout le corps procedant de ce labeur, & le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause de faire bien digerer les viandes grossieres. Elles conuiennent encores à ceux qui ont par necessité enduré long-temps la faim, & à ceux qui y sont accoustumez, d'autant qu'elles sont plus familieres à leur nature.

Les viandes de suc subtil & tenu, à qu'elles gens sont mauuaises;

Les viandes subtiles & attenuantes sont mauuaises à gens maigres, gresles & de legere taille, à raison qu'elles ne nourrissent guere, & ne soustiennent point, & ne donnent pas grāde force au corps, par ce qu'elles sont bien tost digerées, & incontinent exhalées, & rendent le sang fort sereux & delié. Mais elles sont fort bōnes aux corps gros, massifz, amassez & serrez, qui ne laissent aisement entrer, ny sortir l'air, & à ceux qui sont chargez de phlegmes & cruditez. Elles sont aussi conuenables, quant l'estomac pour sa debilité ne peut digerer les viandes fort nourrissantes.

A quelles gēs sont bonnes.

Viandes de mauuais suc, quāt & pourquoy sont en usage.

Galien donne pareillement dispense durant les grandes chaleurs d'esté, de prendre à l'entrée de table, des cerises, meures, pōmes, prunes, pesches, & d'vser de melons, de concombres, & autres viandes de mauuais suc, pour raffraichir & humecter le corps trauaillé alors de chaleur & secheresse.

Les viandes de facile digestion sont meilleur sang, & donnent meilleure nourriture au corps, que les autres, par ce que les viandes qui ont esté bien digerées en l'estomac, se changent plus aisement au foye en bon sang, & ayans esté converties en bon sang, chaque partie du corps en est aprés mieux nourrie. Au contraire les viãdes dures à digerer demeurãs cruës en l'estomac, ne peuuẽt engẽdrer bõ sãg au foye, ny biẽ nourrir par apres tout le corps. Car les digestions s'entresuyuent tellement, que la seconde ne peut corriger le vice de la premiere, ny la tierce celuy de la seconde. Mais (comme a bien remarqué Galien au sixiesme chapitre du secõd liure des alimens) il faut discerner par experience les viandes qui sont ou pour la proprieté de leur substance, ou pour quelque accident, faciles ou difficiles à digerer à chacun. Car quant il s'y amasse coustumierement quelque humeur bilieuse, ou autre superfluité dans l'estomac, les viandes de nature ayśées à digerer, sont incontinent corrompuës; comme il arriue à certaines personnes qui ont la chaleur naturelle non humide, ny temperée, ains seche & ignée. Car les alimens que les autres digerent facilement, ces gens-là les corrompent aussi tost: de sorte qu'il leur en suruient des reuppes qui sentent le bruslé. Pour ceste cause les viandes naturellement dures à digerer, leur sõt plus proffitables, que les autres. Ie cognois

Les viandes de facile digestion.

De dure digestion.

à Reims vn homme d'honneur aagé de trente & trois ans, de nature bilieux, subiect dés son ieune aage à vomir ordinairement le matin force bile, tantost iaune, tantost verte ou perse comme porteau ou guesde, lequel se trouue fort bien d'vser d'œufs durs, & d'autres viandes facheuses à digerer aux autres personnes, & apperçoit manifestement que les viandes de facile digestion luy sont extremement nuisibles.

Les viandes moins ou plus excrementeuses. Les viandes qui n'ont guere d'excremens, sont plus salubres que celles qui abondent en superfluitez, par ce qu'elles sont plus seches, & de meilleure nourriture.

Neantmoins les excrementeuses sont quelquefois plus vtiles, pour estre ou plus humides, ou plus laxatiues, ou plus abstersiues, ou pour quelque autre accident proffitables à certaines personnes.

La quantité Apres auoir traicté de la qualité des viandes, il faut venir à la quantité. L'aliment doit tousiours estre proportioné à ce qui se perd continuellement de nostre corps. Tellement qu'il est necessaire selon que la dissipation de nostre substance est plus grande ou plus petite, de prendre plus ou moins de nourriture. Partant ceux qui ont force chaleur naturelle, & qui trauaillent fort, ont besoin de tres bien manger, par ce qu'il se consomme beaucoup de leur substance. Mais ceux qui n'ont guere de chaleur naturelle, & qui font peu d'exercice, n'ont que faire de tant manger, d'autant

qu'il se resoult peu de leur substance. D'auantage selon qu'est l'estomac grand ou petit, il est plus ou moins capable d'alimens. Or comme la sobrieté est tres-salubre; ainsi l'excés des viandes est il infiniment nuisible à la santé.

Il se faut dõc garder de replir trop son estomac de viãdes. La raison y est toute apparẽte, par ce qu'en le chargeant beaucoup, on trauaille par trop sa chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, de sorte qu'on le rend en fin tout languide, attendu que tout agent naturel, en agissant repatit. Parquoy quiconque desire viure sainement, s'il veut croire Hippocrate, ne se doit iamais saouler de viande, ains se leuer tousiours de la table auec appetit.

D'auantage on se doit contenter d'vne sorte ou deux de viandes. Car la varieté nuit merueilleusement, & ruine l'estomac, pour ce que les viandes ne sont pas toutes d'vne mesme qualité; & par consequent vn mesme degré de chaleur n'y suffit pas. Les vnes se cuisent plustost, les autres plus tard, ainsi toute la cuisine est troublée.

Ioint que mangeant diuersité de viandes & de sopiquets, on est contraint de boire trop souuent. Au demeurant il se faut accoustumer à manger plus au souper qu'au disner, si le corps est bien sain, & s'il n'est point subject aux catharres. Les raisons y sont toutes claires. Car il y a plus d'interualle du souper au

disner, que du disner au souper. Il y a donc plus de temps pour cuire & distribuer l'aliment. Il est tout certain que quand nous dormons, la chaleur est plus forte, pour ce qu'elle se retire toute à son centre. Ioint que pour bien digerer nous auons besoin de repos. Or la nuict toutes les functions animales cessent, il n'y a rien qui destourne nostre chaleur; Elle pourra donc beaucoup mieux cuire. Tous les grands Medecins, Hippocrate, Galien, Auicenne l'ont ainsi ordonné. Tous les anciens l'ont ainsi practiqué.

La façon de manger. Parlons maintenãt de la façon & du tẽps de mãger. Il est besoin de bien mascher la viande auãt que l'aualler, parce q̃ l'estomac trauaille beaucoup à cuire ce qui n'est pas masché. Les dents seruẽt tãt à la preparatiõ de la premiere digestion, que la principale raison pourquoy ceux qui ont beaucoup de dents viuent long temps, est pour ce qu'il maschent bien leurs viandes. Il faut au surplus garder vn tel ordre en mangeant, que les viandes legeres, de facile digestion, aisées à se corrompre, & celles qui laschent le ventre, soient tousiours prinses les premieres: & les grosses, dures & astringentes, les dernieres.

Toutefois quand l'estomac est par trop lasche, ou qu'il est fort affamé, il est meilleur de faire l'opposite.

Il est expedient aussi à ceux qui ont le fond de l'estomac trop chaud, de prendre du premier coup quelque viande solide.

Et bien que les viandes par trop curieusement habillées, & delicatement preparées, soient à blasmer, tant pour la diuersité des sopiquets qui empesche la digestion, que pour la friandise, qui excite à en prendre plus que de raison; si est-ce qu'elles ne seroient pas saines, ny proffitables au corps, si elles n'estoient accoustrées & assaisonnées comme il appartient. Il est bon de prendre sa refection à l'heure accoustumée. Car nature veut estre reglée à ses heures, attendu qu'elle fait ordinairement ses functions en certain temps. Pour ceste cause elle est beaucoup plus alaigre & plus prompte à faire la digestion des viandes, quant on les prend aux heures destinées. Puis quant la faim & l'appetit s'offre, il ne faut pas differer à repaistre. La faim sent son heure, l'appetit demande à manger, & remonstre que l'estomac en a besoin. *Le temps de repaistre.*

Car le ieusne obstiné est cause que l'estomac vuyde & affamé, au defaut de quelque amiable liqueur attire tant du cerueau, que des parties inferieures tout plain de superfluitez, dont s'engendrent apres plusieurs griefs accidens, desquels il est cruellement trauaillé. Mais aussi ne faut il pas manger sans faim & appetit. Car l'estomac ne fait cas des viandes qu'il n'appete point, & bien souuent digere mieux les plus mauuaises, quãd il en a appetit, que les plus delicates, qui ne luy sont aucunement aggreables. Aussi ne se doit-on iamais mettre à table, deuant que la premiere vian-

de soit digerée & distribuée.

Car disner ou souper la panse encore pleine, cause des cruditez & oppilations, & beaucoup de facheuses maladies qui en procedent. Au demeurant il n'est pas bon de se mettre à table, deuant auoir fait exercice.

G. F.

Afin que ce qu'on prend au repas bien succede,
Il fault que le trauail nostre aliment precede,
La natiue chaleur parauant en langueur,
Reprend par le labeur sa premiere vigueur.

Project de l'autheur.

Or d'autant que pour se bien comporter au manger, ce n'est pas assez de cognoistre generalemēt l'vsage des viandes, mais faut encore sçauoir la nature & proprieté de chacune à part, ie traicteray icy non moins clairement que succinctement, en premier lieu du pain, en apres de la chair, des œufs & autres alimens issus des bestes terrestres, consequemment des poissons, puis des herbes, & finalement des fruicts, & parleray tout d'vn train de leurs condimens.

Du pain. CHAP. IIII.

Vertu du pain.

ENTRE les aliments le pain tient le premier rang, comme celuy qui est le fondement des autres. Car le pain soustient le cœur de l'homme, comme tesmoigne le prophete Royal au psal. 104. Toutes les autres viandes tant soient elles de bon goust, ne sont agreables, ny profitables à la santé, si elles ne

sont

sont accompagnées de pain. Il y a plusieurs sortes de pain, pour la varieté des grains, dont on le fait, & selon qu'il est diuersement preparé.

Le pain de bled froument est le plus excellent de tous. *Pain de froument.*

Le meilleur froument à faire le pain, c'est celuy qui est gros, plein, espois, pesant, ferme, de couleur flaue, net, qui rend grande quantité de farine blanche, & qui est frais battu venant de la gerbe.

Le pain blanc qui est fait de la fleur de farine de froumẽt sans le son, qu'on appelle communément pain de bouche, & pain de chapitre, nourrit fort en petite quantité, mais il est tardif a descendre. *Pain de fleur de farine de froument.*

Le pain noir qui est fait de la farine dont la fleur est ostée, nourrit peu, & remplit le ventre d'excremens, & n'arreste point au corps, a cause que le son a en soy vne detersine, qui irrite aussi tost les intestins. *Pain de son.*

Le pain qu'on fait en mesnage de la farine entiere non criblée (dont les Grecs l'appellent *Autopyre, & Syntomiste*) est entre-deux, il nourrit bien & tient le ventre lasche. *Pain de farine entiere.*

Le pain fait de la seule farine de seigle, est fort noir, pesant, pasteux, d'vn suc visqueux & melancholic, & pour ce difficile à digerer, & plus propre aux rustics, qu'aux citadins, qui sont delicats. Vray est que les Medecins de cour ordonnent aux grands Seigneurs du pain fait de farine de seigle bien sassée qui est frais *Pain de seigle.*

cuict, & qui a la couleur de cire, principalement en Esté, à l'entrée du repas, afin d'auoir le ventre lasche. Aucuns ont opinion que les femmes Lyonoises, Auernoises, Champenoises, & specialement les Dames de Reims, pour vser ordinairement de ce pain, sont rendues belles, & ont vn beau teint, & le corps robuste & succulent. Plusieurs meslent de la farine de seigle auec celle de froument, à fin que le pain soit plus sauoureux, & plus plaisant à manger, & qu'il demeure plus long tẽps tendre.

Pain d'espice. On fait à Reims du bon pain d'espice auec farine de seigle, miel, & vn petit de poyure ou de canelle.

Pain d'orge. Le pain de la seule farine d'orge est fort sec, & facile à s'esmier, & de fort petite nourriture; il lasche le ventre à raison d'vne vertu detersiue qui est grande en l'orge, & est d'vn goust reuesche. Parquoy est meilleur de mesler de la farine de seigle parmi celle d'orge, afin que la glutinosité de l'vne corrige la secheresse & friabilité de l'autre; & que le pain en soit rendu plus agreable au goust.

Pain de meteil. Le pain fait de meteil pur & net, est fort bon à manger, pour la mediocrité qu'il tient en sa substance.

Pain d'auoyne. En temps de famine, on fait du pain d'auoyne, combien que ce grain soit plus propre aux cheuaux, qu'aux hommes, par ce que le pain que la necessité contraint d'en faire, est fort mal sain, & si est de goust fort mal-plaisant,

encore que l'auenat, qui est faict d'auoyne pilée, soit bien venu és tables des grands Seigneurs.

La bonté du pain ne depend pas seulement du grain dequoy il est faict, mais aussi de la façon que le Boullanger luy donne. Car pour auoir du bon pain, il ne suffit pas qu'il soit fait de pure farine de bon bled, ains faut outre cela qu'il soit si bien leué, & si bien pestri auec eau nette, & quelque peu de sel, qu'il deuienne œilleté, & si bien cuict au four, qu'il ne se trouue ny pasteux par dedans, ny hauy à l'entour. Et si pour la santé ne doit estre mangé chaud, ny trop dur. *Bon pain.*

Le pain sans leuain nourrit beaucoup, mais il est de tres-gros suc, & de fascheuse digestiõ, & oppile, & ne lasche point le ventre. Pour ceste cause le pain de pure farine de froument a besoin sur tous d'estre bien leué. *Pain sans leuain.*

S'il n'est aussi bien pestri, il en est plus visqueux, & plus difficile à digerer; & encore dauantage s'il est empasté auec eau trouble, boüeuse & impure. *Mal pestri, Auec eau orde.*

Quand il n'y a point de sel, il est oppilatif, & arreste trop au ventre. *Sans sel.*

S'il n'est poreux, il charge l'estomac, & oppile. Quand il a des yeux, il n'est pas de si grande nourriture, mais il se digere mieux, & descend plustost, d'autant que sa viscosité est ostée. *Sans yeux.*

Quand il est mal cuict, il charge l'estomac, & se digere tardiuement & difficilement. *Mal cuict.*

Cuict aux cendres: Celuy qui est cuict aux cendres desseche, par ceque l'humidité en est separée : mais celuy qui est cuict au four est plus moite, & par consequent plus nutritif & meilleur. *Au four.*

Biscuit. On fait du pain biscuit de la fleur de farine de froument, pour ceux qui font diette, à fin de dessecher les humeurs superfluës du corps. On adiouste quelques fois à la paste succre, canelle, poyure ou gingembre ; quelquesfois de l'anis, pour manger aux desserts de Caresme. On fait aussi du biscuit de seigle, de meteil, d'orge, & autres bleds pareils auec peu de leuain, pour les Mariniers qui entreprennent lointain voyage sur la mer, qui est pareillemét propre à ceux qui sont assiegez dans les villes, par ce qu'il se peut long temps garder.

Pain chaud. Le pain encore frais, & tout chaud, pour son humidité & viscosité, se digere difficilement, cause inflation à l'estomac, oppilatió au foye, & autres parties internes, & par consequent alteration ; combien que son odeur soit recommandée pour les faillances de cœur.

Pain vieil cuit. Le pain vieil cuit, principalement s'il passe le trois ou quatriesme iour, perd toute sa saueur, acquiert vne sechteresse & dureté, dont se digere à peine, descend tardiuement aux boyaux, constipe le ventre, & engendre vn suc melancholic.

La crouste du pain. La crouste de pain engendre abondance de cholere aduste, & de melácholie. C'est pourquoy on à de coustume és tables des grands Seigneurs de chapeler le pain. La crouste n'est

bonne qu'à ceux qui ont l'estomac humide.

La mie. Mais la mie est de meilleure nourriture, car elle contient le suc doux, & comme l'ame du pain.

La pastisserie. Les gasteaux, tartres, tourtes, popelins, flans, coqueluces, & toutes autres sortes de pastisseries, sõt plus pour le plaisir de la gueule, que pour la santé du corps, d'autant qu'elles apportent grande pesanteur à l'estomac, & ne se digerent facilement, & oppilent aisémẽt les conduits & veines du foye. Vray est que mangées à la fin du repas, elles peuuent seruir comme de cotignac, pour faire descendre les premieres viandes au fonds de l'estomac, & comprimer le ventre.

De la Chair. CHAP. V.

Differences des chairs, pour la diuersité des bestes. LEs bestes, pour la diuersité tant de leur espece, que de leur habitude, de leur aage, de leur maniere de viure, & des lieux où elles sont nourries, ont la chair & les autres parties du corps differentes en temperature & vertu. Car entre les animaux les vns ont la chair plus chaude, & les autres moins : les vns sont de nature humide & phlegmatique: les autres de complexion seche & melancholique. Les vns pareillement ont la chair plus nourrissante que les autres : les vns l'ont de bon suc, de facile digestion, & peu chargée d'excremens, & les autres au contraire.

Difference prise de l'habitude. La chair des animaux gras & en bõ poinct, est bien plus exquise que celle des maigres & chetifs. La chair des chastrez est meilleure que celle des autres, d'autant qu'ils sont ordinairement plus chargez de graisse, & si ne sont pas si chauds.

Difference prise de l'aage. La chair des ieunes bestes est moite, molle, tendre, aisée à cuire, & de grande nourriture: au contraire celle des bestes des-ja vieilles est dure, seiche, mal-aisée à digerer; & de petit nourrissement. C'est pourquoy la chair des ieunes est ordinairement meilleure, que celle des vieilles bestes, pourueu qu'on ne la mange si tost qu'elles sont nées. Car la chair des animaux qui ne font que sortir du ventre de leur mere, est par trop humide & baueuse. Si faut-il toutesfois distinguer les temperamens. Car iaçoit que les ieunes de ceux qui sont de complexion seche, soyent tousiours les meilleures: si est-ce que les bestes de complexion humide, & pleines d'excrements, au contraire sont meilleures estans aagées que plus ieunes, pource que l'aage vient à corriger & consommer l'humidité, & les superfluitez.

Difference prise de la nourriture. La chair des animaux qui mangent force bonnes herbes, & qui ont de la pasture propre à foison, & qui sont nourris en bon air, est plus excellente que celle de ceux qui sont mal nourris.

Difference prise du lieu Les bestes sauuages qui demeurent parmy les montaignes, sont de nourrissement plus

sec, & moins excrementeux que les domesti- *de leur demeurance.*
ques, tant pource qu'elles viuent en vn air
plus sec, que pource qu'elles prennent plus de
exercice. De là vient que leur chair est plus
dure, & qu'elle a peu ou point de graisse: à
raison dequoy elle se garde plus de iours sans
se corrompre. Mais celles qui frequentent
les lieux aquatics, ont la chair humide, visqueuse, chargée d'excremens, & plus difficile
à digerer.

Galien prefere la chair de porc qui est de *Chair de porc.*
moyen aage, à celle des autres animaux à quatre pieds, pource qu'elle approche plus de la
chair humaine, que pas vne des autres, & si
est de tres-grande nourriture, & de tres-bon
suc, quand elle est bien digerée. Mais pource
qu'elle a en soy quelque viscosité, elle est mal
aisée à digerer à ceux qui ont l'estomac humide, & si cause obstruction de foye & de reins,
signamment à ceux qui ont les conduits d'iceux estroits. Dauantage on trouue par experience que le frequent vsage de ceste chair
engendre la lepre, pour autant que les pourceaux y sont enclins.

C'est pourquoy Moyse (comme dit Tertullian) l'a defendu aux Iuifs, qui ja estoient subiets à ceste maladie.

La chair de cochon d'autant qu'elle est plus *De cochon.*
humide, d'autant est elle plus abondante en
superfluitez, & moins nourrissante que celle
de porc.

De sanglier. La chair du sanglier est bien plus estimée des grands Seigneurs que celle du porc priué. La hure du sanglier sur tout est tenuë pour vne viande delicate & exquise.

De bœuf. La chair de bœuf donne vne grande & solide nourriture au corps, mais elle engendre vn sang gros & melancholic. Et d'autant qu'elle est moins visqueuse que celle de porc, d'autant est elle de substance plus grossiere. Et comme la chair d'vn porc mediocrement aagé vaut mieux, que d'vn plus ieune : ainsi la chair du bœuf qui n'a point encore atteint la fleur de sõ aage, est elle beaucoup meilleure que d'vn plus aagé ; pour ce que le bœuf est de temperament plus sec que le porc. De là vient que les veaux ont la chair de meilleure digestion, que les bœufs & les vaches.

De veau.

De taureau. La chair de taureau est mal-aisée à digerer, & de mauuais suc.

De cerf. La chair de cerf ressemble aucunement à celle de bœuf. Elle est dure à cuire en l'estomac, & engendre vn suc melancholic, & si n'est pas beaucoup plaisante. Par ainsi le fan vaut bien mieux que le cerf, & la biche.

De fan de biche.

De cheureau. Les cheureaux pareillemẽt ont la chair meilleure & plus delicate que les chéures. Car iaçoit que la cheure soit de temperamẽt moins sec que le bœuf, si toutefois on la compare à l'homme, elle le surpasse beaucoup en secheresse. Ioint que la chair de chéure outre ce qu'elle est d'assez mauuais suc, elle a quelque acrimonie en soy, qu'on n'apperçoit pas au cabril.

De cheure.

On tient bien plus de compte de la chair de cheureul, que de celle de chéure. Aussi est-elle bien plus delicate. *De cheureul.*

La chair de bouc est la pire de toutes, tant pour la digestion, que pour le suc, qui est virulent. *De bouc.*

Les agneaux ont la chair fort humide, gluãte & baueuse. *D'agneau.*

La chair de brebis est encore plus abondante en excremens, & de plus mauuais suc, que celle de moutõ. Par ainsi la chair de mouton est beaucoup meilleure pour la santé, que celle d'agneau, & de brebis. Les moutons de Champagne sont plus exquis que ceux des autres pays, d'autant qu'ils ont meilleur goust, que ceux qui sont nourris entre les montaignes, & és lieux humides. On fait cas aussi des moutõs de Berry, pour ce qu'ils ont abondance de bon pasturage. *De brebis.* *De mouton.*

La chair de belier est de mauuaise digestiõ, & de mauuais suc. *De belier.*

La chair des liéures est melancholique, difficile à cuire en l'estomac, & engendre vn assez gros suc. *De liéure.*

Mais celle des leuraux est fort delicate, & plaisante à manger. *De leuraut.*

Le lapin de garenne a la chair plus plaisante & moins abondante en excremens, que celuy de clappier, à cause qu'il a plus de liberté de courir, & de faire exercice. Tous deux sont meilleurs à manger estãs encores ieunes & petis, que plus grands. *De connin.*

Des oyseaux. La chair des oyseaux n'est pas si nourrissante que celle des autres bestes terrestre, mais elle est plus facile à digerer.

Des poulailles. Entre les domestiques, les poulailles tiennét le premier rang. Elles engendrent vn suc, qui n'est ny gros, ny tenu, ains moyen, & temperé, d'autant qu'elles ne sont ny excessiuemẽt chaudes, ny froides. Parquoy il ny a point de raison de les defendre aux goutteux, comme font aucuns. Car puis qu'elles n'engendrent point de mauuaises humeurs, il ne faut croire qu'elles causent les gouttes.

Poullets, Poulles, Chappons, Coqs. Les poullets sont plus delicats que les poulles, & les chappons de meilleur suc que les coqs. Les vieils coqs ont la chair nitreuse & salée. C'est pourquoy leur boüillon lasche le ventre.

Des volailles d'Inde. La chair des volailles d'Inde est friãde, mais fade & de dure digestion. C'est pourquoy on la fait saupoudrer, fort larder, & aromatizer.

Des phaisans. La chair des phaisans est vne viande excellente, de bon suc, de facile digestion, & qui engendre bon sang & beaucoup plus delicate à manger que celle de poulaille.

Des gelinotes, Celle des gelinotes luy ressemble en bonté,

Des paons. La chair de paon est plus dure, plus fibreuse, & plus facheuse à digerer. Si toutefois on la laisse attendrir long temps, elle est de suc loüable.

Des perdrix. Les perdrix surpassent tous les autres oyseaux en bõté & delicatesse. Elles ont la chair

de bon ſuc, de facile digeſtion, qui engendre vn ſang tres-loüable.

Les perdreaux ſont encores plus friandes que les perdrix. *Des perdreaux.*

On priſe bien auſſi les beccaſſes, mais non pas tant que les perdrix. Auſſi leur chair n'eſt-elle pas ſi delicieuſe, ny de ſi bonne digeſtion. *Des beccaſſes.*

On fait pareillement cas des cailles, hormis aux pays ou il y a abondance d'ellebore, duquel elles prennent volontiers leur nourriture. Donc pluſieurs perſonnes pour en vſer, y ſont ſurprins d'epilepſie & conuulſion. Elles ſont meilleures en Automne, qu'aux autres ſaiſons, pour ce qu'elles sõt plus graſſes alors. Les ieunes ſont touſiours plus eſtimées que les vieilles. *Des cailles.*

Les aloüettes ſont de complexion chaude & ſeche. Leur chair eſt de bonne nourriture, mais elle eſt aſſez mal-ayſée à digerer, & ſi reſſerre, encore que le boüillon d'icelle laſche le ventre. Les aloüettes pour eſtre bonnes doiuent eſtre graſſes, comme elles ſont couſtumierement en Champagne, & en Beauſſe. C'eſt pourquoy elles y sõt meilleures qu'aux autres pays. *Des aloüettes.*

Les pigeons ſont de nature bien chauds. Ils allument facilement le ſang, & prouoquent l'appetit de venus. Ils ne ſont pas propres à ceux qui ont le corps diſpoſé à la fieure, & à la lepre. Les ieunes ont la chair encore humide & tendre, mais les vieils l'ont ſeche & dure. *Des pigeons.* *Des pigeonneaux.*

C'est pourquoy les pigeonneaux sont de plus facile digestion & de meilleur suc, que les pigeons aagez. Ils sont meilleurs au Printemps & en Automne, qu'en autre saison de l'année, pour ce qu'ils mangent force grains alors.

Des ramiers. La chair des ramiers est dure à cuire en l'estomac, toutefois elle n'est point mauuaise en Hyuer, si on la laisse attendrir longuement, combien qu'elle constipe le ventre.

Des grives. Les griues ont la chair delicieuse & de bon suc, mais aucunement dure à digerer. Horace en fait grand cas. *Nil melius turdo, inquit epist.* 1. Martial les extolle par dessus tous les autres oyseaux, comme il fait le lieure par dessus les autres bestes à quatre pieds.

Inter aues turdus, si quis me Iudice certet,
Inter quadrupedes, gloria prima lepus.

Des pluuiers. Les pluuiers sont aussi recommandez pour leur bonté.

Des vanneaux. La chair des vanneaux est de bõ goust, mais de legere nourriture, à cause du grand exercice qu'ils prennent à voler.

Des merles. Les merles approchent de la nature des griues, mais on n'en tient pas tant de compte.

Des tourterelles. La chair des tourterelles est de nature chaude & seche, & de bon suc, mais elle est vn petit dure à digerer. C'est pourquoy les ieunes sont meilleures que les vieilles. Les grasses sont aussi plus recõmandées que les maigres.

Des oyes. Les oyes ont la chair abondante en superfluitez, & plus facheuse à cuire en l'estomac, que celle des autres volailles, hormis leurs ai-

les, qui ne sont pas pires que des autres.

Les canards, sarcelles, poulles d'eau, & autres oyseaux de riuiere ont la chair humide, visqueuse, phlegmatique, excrementeuse, & de facheuse digestion. Partant ne sont pas si salubres, que les oyseaux de montaigne. *Des canards & autres oyseaux de riuiere.*

Les grues & les cigoignes ont la chair dure & difficile à cuire, & engendrent vn suc gros & melancholic. *Des grues & cigoignes.*

Des autres parties des bestes outre la chair.

CHAP. VI.

C'EST assez parlé de la chair; venõs maintenant aux autres parties des animaux terrestres.

La ceruelle des bestes est vne viande trop phlegmatique, de grosse substance, & facheuse à digerer. Vray est qu'elle ne donne pas peu de nourriture au corps, quand on la digere bien. Mais elle prouoque bien tost le vomissement. Les volailles ont peu de ceruelle, mais d'autant qu'elle est plus dure, d'autant est-elle plus excellente que celle des bestes à quatre pieds. Les oyseaux de montaigne ont la ceruelle meilleure, que ceux de riuiere. *De la ceruelle des animaux.*

La moüelle de l'espine du dos est de mesme nature & faculté que la ceruelle; excepté qu'elle n'est pas si vomitiue. *De la moüelle de l'espine.*

La moüelle des os, est plus humide, plus grasse, plus douce & plus plaisante que la cer- *De la moüelle des os.*

uelle. Si on en mange trop, elle donne pareillement enuie de vomir. Quand on la digere bien, elle ne nourrit pas mal.

Des poulmons. Les poulmons d'autant qu'ils sont plus mols & plus rares, que les autres entrailles, d'autant sont-ils de plus facile digestion, mais ils nourrissent moins, & si donnent au corps vne nourriture trop phegmatique.

Du cœur. Le cœur est de substance dure & fibreuse, partant difficile à cuire, & tardif à se distribuer, mais s'il peut estre bien digeré, il ne donne pas peu de nourriture au corps, voire de bon suc.

Du foye. Le foye de tous les animaux est de gros suc, de difficile digestiõ, & de tardiue distributiõ.

De la rate. La rate, bien qu'elle soit plaisante au goust, pource qu'elle a en soy quelque aigreur, on la tient neantmoins à bon droict pour estre de mauuais suc, attendu qu'elle engendre vn sang melancholic.

Des roignons. Les roignons sont de substance glanduleuse, mais de tres-mauuais suc, & de difficile digestion, principalement ceux des vieilles bestes: car ceux des ieunes sont meilleurs.

Des testicules. Les testicules qui sont du nombre des glandes, ont quelque chose de virulent, retirãt à la nature de la semence qu'ils engendrent, partant sont de mauuais suc, & de forte digestiõ, exceptez seulement ceux de coqs, qui sont tres-excellens. Car ils sont de bon suc, & de grande nourriture, & de tres-facile digestion, principalemẽt quand les coqs sont engraissez.

Le ventre, la matrice, & les intestins des bestes à quatre pieds, sont de substance plus dure & plus seche que la chair, & partant de plus difficile digestion, & de moindre nourriture, & si engendrent vn suc qui n'est point totalemẽt sanguin, ny loüable, mais plus froid & plus crud, de sorte qu'il leur faut du temps beaucoup, deuant qu'ils puissent estre bien digerez, & changez en bon sang. Mais les gisiers des volailles, moyennant qu'ils soyent bien cuicts, sont de grande nourriture, principalement ceux de poulailles, & d'oye. *De la panse, De l'amary, & des boyaux.* *Des gisiers de volailles.*

Les extremitez sont de fort petit nourrissement, à cause qu'elles sont nerueuses & sans chair, & passent legerement par le ventre, à raison de leur viscosité. *Des extremitez.*

Les pieds de pourceaux sont meilleurs que le groin, & le groin que les oreilles, à cause que ce n'est que peau & cartilage, que l'estomac ne peut digerer. Ainsi est-il des autres animaux. *Des pieds. Des museaux. Des oreilles.*

La langue est de substance laxe, rare & spongieuse, & de mesme nourriture que les corps glanduleux. *De la langue.*

Les glandes des mammelles qu'on appelle tettines, sont plaisantes à manger, signamment quand elles sont pleines de laict. Elles nourrissent beaucoup, & quoy qu'elles soyent de gros suc, si font-elles toutesfois en nous bon sang, quand la beste, de laquelle on les prend, est en bon poinct. *Des tettines.*

Des ailes. Les ailes des volatiles, à cause qu'elles sont plus d'exercice, engendrent moins de superfluitez, que les autres parties.

Des queües. Les queües d'autant qu'elles surpassent les autres parties en dureté, d'autant sont-elles moins nourrissantes, & plus facheuses à digerer; mais elles n'ont pas tant de superfluitez, à raison de leur mouuement.

Des œufs, & autres alimens issuz des animaux terrestres. CHAP. VII.

Oeufs de poulles, & autres bestes. LEs œufs de poulles & de phaisans excellent en bonté ceux des autres bestes. Ceux d'oye sont les pires de tous.

Oeufs frais. Les œufs frais vallent beaucoup mieux que les vieils ponduz. *Mollets.* Les mollets sont de meilleure digestion & nourriture, que les autres. *Clairets.* Ceux qui sont si legerement cuicts qu'on les peut humer, nourrissent moins, mais ils descendent plus aisément en bas, & seruent pour adoucir la gorge, & la poitrine.

Durs. Les durs sont plus facheux à digerer, & de plus gros suc.

Fris. Ceux qu'on frit à la paëlle, engendrent vn mauuais suc, & rendent l'haleine puante apres la digestion, corrompans les viandes auec lesquelles on les mange, de sorte qu'ils sont dangereux, principalement à gens qui n'ont point bon estomac.

Du laict. Le laict a trois substances diuerses, vne subtile &

tile & fluide, qui eſt le laiɛ̃t clair ; vne groſſe & eſpoiſſe qui eſt le fourmage : & vne graſſe & huileuſe, qui eſt le beurre : la quantité deſquelles n'eſt pas totalement eſgale en tous les animaux : d'où prouient la diuerſité tant de ſa conſiſtance, que de ſes facultez.

Car le laict d'aſneſſe a plus de la ſubſtance ſereuſe que de la fourmageuſe. C'eſt pourquoy il laſche plus, & nourrit moins ; mais il eſt ſoudainement diſtribué, pour ſa ſubtilité. *Laict d'aſneſſe.*

Celuy de brebis au contraire a plus de la ſubſtance fourmageuſe que de la ſereuſe. Partant laſche moins, & nourrit plus ; mais il charge trop l'eſtomac. *Laict de brebis.*

Celuy de vache eſt encore plus gros & plus gras, de ſorte qu'il rend plus de beurre que pas vn. Il nourrit beaucoup, & fait bon ventre; mais il eſt oppilatif & venteux. *Laict de vache.*

Celuy de cheure au regard des autres eſt temperé, attendu qu'il n'eſt ny trop ſubtil, ny trop gros, ny trop gras, & partant tient le milieu entre tous. Neantmoins il n'eſt pas ſeur d'en vſer, ſans y meſler du ſuccre, ou du miel, de l'eau & du ſel, de peur qu'il ne ſe caille dans l'eſtomac. *Laict de cheure.*

Le laict de femme ſuccé de la mammelle eſt plus propre aux petis enfans, & aux tabides que tous les autres, à raiſon de la conuenance & familiarité qu'il a auec noſtre nature, & ſubſtance. *Laict de femme.*

Le laict nouueau traict, vaut mieux que celuy qui eſt long temps gardé, par ce qu'il s'al- *Laict nouueau traict.*

tere & corrompt bien toſt à l'air.

Laict cuict. Le laict cuict nourrit dauãtage que le crud, mais il reſerre le ventre, par ce qu'en le boüillant ſa ſeroſité ſe conſomme, tellement qu'il en deuient plus eſpés.

Bon laict. Le bon laict engendre bon ſuc. Le laict des animaux qui ſont gras, en bon poinct & bien traictez, eſt bon. Mais celuy des animaux maigres, chetifs & mal-nourris, ne pourroit eſtre que mauuais, tout ainſi que leur ſang. *Mauuais laict.*

Laict-cler. Le laict-cler raffraichit, deterge & laſche le ventre. Le beurre frais eſchauffe quelque peu; auec le temps il deuient plus chaud. Il ne nourrit guere, mais il laſche, amollit & adoucit. Il eſt bon à la poictrine & aux poulmons. *Du beurre.*

Du fourmage. Le fourmage eſt de ſuc reprouué. Car il engendre des groſſes humeurs, & oppile les entrailles, & conſtipe le ventre, & ſi eſt difficile à digerer. Toutefois le nouueau n'eſt pas ſi mauuais que le vieil, ny le mol que le dur; ny que le preſſé, ny le pertuiſé que le maſſif.

Celuy qui eſt fort viſqueux, eſt tres-mauuais: comme eſt auſſi celuy qui eſt trop friable. Le moyen entre les deux eſt moins nuiſible.

Pareillement celuy qui n'a point de gouſt deſagreable, ny de forte qualité, n'eſt pas ſi dommageable que ſon contraire.

Le fourmage moderément ſalé, eſt meilleur auſſi que celuy qui l'eſt trop, ou qui ne l'eſt point du tout.

Au reste tout fourmage, n'est pas de mesme temperament. Car le nouuelet, mollet & doux, est froid & humide : mais le vieil, dur, & salé, est chaud & sec, & a vne acrimonie, à cause de la presure & du sel. Son frequent vsage engendre la pierre aux reins, & excite des songes terribles. *Temperamët du froumage.*

Tout sang de quelque façon qu'il soit preparé, est fascheux à digerer, principalement le gros & melancholic, comme celuy de bœuf. *Du sang.*

Le sang de lieure est par tout celebré, comme le plus friand. C'est pourquoy on a de coustume de le boüillir auec le foye, pour en faire du ciuet. *Sang de lieure.* *Ciuet.*

Le sang de porc est pareillement en vsage. Car on mange communément l'hyuer en France des boudins, faicts de sang, de graisse & de boyaux de pourceaux, lesquels neantmoins ne sont pas de fort bonne digestion. *Sang de porc.* *Boudins.*

Des poissons. CHAP. VIII.

LEs poissons sont tous de complexion froids & humides, & par consequent phlegmatics. Car d'autant qu'ils sont animaux aquatics, ils tiennent tousiours de la nature de l'eau. *La nature des poissons.*

La nourriture qui en prouient est beaucoup plus legere, plus coulante, & plustost dissipée que celle des animaux terrestres. *La vertu des poissons.*

Les meilleurs poissons.

Parquoy les poiſſons qui ont la chair dure ſont plus nourriſſans, & plus ſalubres que ceux qui ont la chair molle, à cauſe qu'ils ſont moins phlegmatics, & qu'ils rendent le ſang moins ſereux, & de meilleure conſiſtence, attendu que leur chair approche plus prés de celle des animaux terreſtres. Et bien qu'en comparaiſon des autres poiſſons ils ſoyent eſtimez difficiles à cuire, ſi eſt-ce qu'au regard des beſtes terreſtres, ils ſont fort aiſez à digerer.

Poiſſons de mer.

Les poiſſons de mer ſont meilleurs que ceux d'eau douce, parce qu'ils ſont plus fermes & moins humides, à cauſe qu'ils ſont nourris en eau ſalée.

Poiſſons ſaxatiles.

Entre les poiſſons marins, les ſaxatiles, qui hantent autour des rochers, & parmy les pierres ſont les plus excellens, pource qu'ils viuēt en lieu plus ſec. La nourriture qu'on en prend, outre ce qu'elle ne donne point de peine à digerer, eſt tres-ſalubre au corps, à raiſon qu'elle engendre vn ſang, qui n'eſt ny trop tenu ny trop gros, ains de moyenne conſiſtence.

Poiſſons pelagics.

Les poiſſons qui demeurent en pure & haute mer, ſont meilleurs que ceux qui viennent aux riuages, & qui entrent dans les fleuues & eſtangs maritimes. Les poiſſons ſont encore meilleurs quand la mer eſt agitée de la tourmente des vents, que quand elle eſt calme, pource qu'ils font plus d'exercice: pareillement quand elle regarde le Septentrion, parce que l'air qu'ils humient en reſpirant eſt plus ſain.

Entre les poissons d'eau douce, ceux de riuiere sont meilleurs que ceux des estangs, lacs & marescages, pource qu'ils n'abondent pas tant en humidité superfluë, & ont l'odeur plus agreable, & le goust plus suaue. *Poissōs d'eau douce.*

Les poissons de riuiere peschez en eau claire & courante sur les calloux & le grauier, sont bien plus exquis, que ceux des eaux dormātes, troubles & bourbeuses, d'autant qu'ils sont plus fermes, plus plaisans à manger, & de suc plus loüable. Ceux des fleuues ou il croist des bonnes herbes & racines, vallent mieux aussi que ceux des lieux ou il ny a que des herbes limoneuses, & des racines de mauuais suc, pour leur nourriture. *Poissons de riuiere.*

Ceux des petis estangs, qui n'ont point de fontaines, & ne reçoiuent point de riuiere, & où l'eau ne coule point dehors, mais y est tousiours croupissante sans aucun mouuemēt, sont tres-mauuais. Mais ceux des ruisseaux qui reçoiuent iournellement les esgouts, immondices & ordures des grandes villes, sont encores pires. Car s'ils demeurent tant soit peu morts, ils se corrompent aussi tost, & sentent mauuais, & sont desagreables à manger, difficiles à digerer, & rendent peu de nourriture, & beaucoup d'excremens. Tellement qu'il ne se faut point esmerueiller s'ils engendrēt des mauuaises humeurs au corps de ceux qui en mangent ordinairement. *Meschans poissons.*

On fait plus de cas des poissons masles que des femelles, encor' qu'elles soiēt plus grosses. *Que les masles excellent les femelles.*

Car les plus gros poiſſons ne sõt pas touſiours les meilleurs, d'autãt que la groſſeur difforme, porte teſmoignage d'vne humidité ſuperfluë, qui eſt communément aux femelles.

Pourquoy les viels poiſſons vallẽt mieux, que les ieunes. Nonoſtant les poiſſons vallent mieux en la fleur de leur aage, que plus ieunes, pour ce qu'alors ils n'ont pas tant d'humidité ſuperfluë, & donnent vne nourriture plus ſolide au corps. De là vient le prouerbe,

Choiſis en toute ſaiſon,
Ieune chair, & vieil poiſſon.

Opinion de Galien & de Rondelet cõtraire à celle de l'autheur. Toutefois Galien, Rondelet, & pluſieurs autres Medecins tant anciens que modernes ont opinion que tous les poiſſons, qui ont la chair molle (comme les ieunes) ſont les meilleurs. Mais ceux qui voudront bien examiner mes raiſons, trouueront qu'elles doiuent eſtre preferées à leur authorité. Il me ſemble que tant plus les poiſſons ont la chair molle, tant plus ils ont beſoin d'eſtre bien aſſaiſonnez auec ſauces aromatiques, pour corriger leur humidité ſuperfluë; meſme que ceux qui ſont les plus humides, & dauantage abondans en ſuperfluitez, ſont meilleurs ſalez que frais, par ce que le ſel conſõme leur humidité exceſſiue.

Proiect de l'autheur. D'autant que les poiſſons ſont differens en bonté ſelon leurs eſpeces, pour diſcerner les meilleurs parmy les autres, ie traicteray en particulier premieremẽt des plats, conſequẽment des autres qui n'ont qu'vne ſimple peau polie, & liſſée, puis de ceux qui ſont reueſtus de petites eſcailles, en apres de ceux qui

sont couuers de coquilles, & finalement des ceteux qui sont garnis d'vn gros cuir, & d'armure par dessus.

Entre tous les poissons de mer, la Sole est fort recommãdée pour sa bonté. Car outre ce qu'elle est fort plaisante au goust, elle est de bon suc, & de facile digestion. Galien au liure des viandes de bon & mauuais suc, la met au nombre des alimens qui engendrent vn suc ny trop gros, ny trop tenu, ains moyen. Au liure de la faculté des aliments, il reprend Philotimus, pour ce qu'il ne l'auoit point mis au catalogue des poissons qui ont la chair molle. Toutefois Rondelet maintient qu'elle a la chair dure & vn peu visqueuse. Qui est cause qu'elle se corrompt difficilement, & se peut plus longuement garder, & porter fort loing sans se gaster; mesme qu'elle est meilleure & plus salubre, quand elle est portée loing, que sur le bord de la mer. Les Grecs l'appellent βȣγλωσσα, pour ce que sa forme retire à la langue d'vn bœuf; & les Latins *solea*, pour ce qu'elle ressemble à la semelle d'vn soulier. *La Sole.*

Le turbot a pareillement la chair tendre, delicate & salubre. Les anciens l'appellent *rhombus*, pour sa forme. *Le turbot.*

La barbuë a la chair plus molle que le turbot, & plus plaisante que la plye. C'est vne espece de *rhombus*, que Rondelet surnomme *Lauis*, à la difference de l'autre, qui est *aculeatus*. *La barbuë.*

La plye. Le poiſſon qu'on appelle vulgairemẽt plye, & en noſtre quartier plaïs, comme ſi on vouloit dire plat, ou en Grec πλατὺς, eſt vn aſſez bon manger, principalement quant il eſt frit en la paelle. Vray eſt qu'il n'eſt pas ſi plaiſant que la ſole, ny ſi exquis. Les plaïs de la mer entrent quelquefois dans les eſtangs maritimes, & dans les riuieres, pour chercher l'eau douce. Mais ceux qui ont demeuré aux eſtangs ne ſont pas ſi fermes, & ſentent la bourbe. Ceux qui ont eſté nourris aux riuieres ſont encores plus mols, & preſque inſipides. Partant ceux qui ſe prennent dans la mer, doiuent eſtre preferez aux autres. Les Grecs l'õt nõmé ψῆττα, & les Latins *paſſer*.

Le quarelet. Aucuns l'appellent plye, quant il eſt grand, & quarelet quant il eſt petit; combien que Rondelet penſe qu'ils ſoient differens d'eſpece, pour ce qu'il ſemble que le quarelet ſoit de forme plus quarrée que la plye; dont vient qu'il eſt nommé *quadratulus*.

La raye. Les rayes ſont de plus grande nourriture, mais plus dures & plus difficiles à digerer, d'autant qu'elles ſont cartilagineuſes. Les fraiſches ſentent fort la marine. Ceſte deſagreable odeur ſe perd quant elles ont eſté quelque temps gardées. C'eſt pourquoy elles ſont meilleures à Reims, qu'à Abbeuille, à Paris, qu'à Rouën, & à Lyon, qu'à Marſeille. Car en les portant loing, elles ſattendriſſent & deuiennent plus plaiſantes au gouſt. Les Grecs appellent la raye βάτος, pour ce

qu'elle à la queüe piquãte, comme vne ronce.

La lamproye a la chair molle & quelque peu glutineuſe, mais fort friande. C'eſt pourquoy on la priſe tant. Au commencement du printemps elle entre de la mer dans les riuieres. Auſone l'appelle *muſtella*. Aucuns la nomment *murana fluuiatilis*; & les autres *galexia*. *La lamproye.*

L'anguille a la chair gluante, & de mauuais ſuc, tellement qu'elle n'engendre iamais bon ſang. Et principalement quant elle eſt priſe en eau orde & bourbeuſe. Quelquefois elle entre des riuieres dãs la mer, & en deuiẽt meilleure. Eſtant ſalée elle eſt auſſi renduë plus ſalubre, pour ce qu'elle n'eſt plus ſi viſqueuſe. *L'anguille.*

Le maquereau que les Grecs appellẽt σκόμβρος, & les Latins ſcomber, a la chair molle, graſſe & delicate, & partant propre pour eſtre ſalée. Il ſ'en prend de plus grands en la mer Oceane, qu'en la Mediterranée, mais ils ſont plus durs, plus ſecs, & moins plaiſans au gouſt. *Le maquereau,*

Les Grecs ont nommé ὄνος & ὀνίσκος, & les Latins *aſellus*, le poiſſon que nous appellons merlus, comme ſi nous voulions dire, luc de mer, par ce qu'il a la bouche & la queuë comme vn brochet. Galien le nombre entre les viandes de bon ſuc, & de facile digeſtion, & maintient qu'il a la chair auſſi bonne que les ſaxatiles, quant il eſt nourri de bon aliment, & qu'il ne bouge de la mer; mais qu'il deuiẽt gras, viſqueux & charge de ſu- *Le merlus.*

perfluitez, & moins plaisant à manger, quant il vit de mauuaise nourriture, dans les eaux meslées.

Le merlan. Le merlan est vne espece d'asnon, il a la chair tédre, molle, & si legere, que'lle ne charge guere l'estomac. C'est pourquoy il est bon de le frire en la paëlle, apres estre saupoudré de farine, afin que sa nourriture ne soit point si coulante.

La moluë. La moluë ou moruë est encore vne espece d'ase. Quãt elle est fraische, elle à la chair bien meilleure, qu'estant salée & dessechée. Car sa chair alors est si glutineuse, qu'elle s'attache aux doigts en la mangeãt, bien qu'elle ait esté longuement trempée dans du beurre. Ce qui semble estrange, d'autant que le sel eschauffe, attenuë & incise. Mais il arriue qu'elle deuient auec le temps plus visqueuse, à cause que l'humeur tenuë en est consommée. Tout ainsi que nous voyons la farine dissoute en eau, si on la fait quelque temps cuire, les plus subtiles parties estant consommées par le feu, elle deuient si espoisse & glutineuse, qu'elle sert de colle. Nous voyons pareillemẽt le succre dissout en eau, en le cuisant se rendre beaucoup plus visqueux.

Le saulmon. Le saulmon prend tousiours sa naissance en l'Ocean, mais il se retire au printemps aux riuieres qui coulent dedans. Il a la chair tendre, grasse, douce, fort friande & excellente au goust, de sorte qu'il est preferé à tous les autres poissons pour sa delicatesse. Si n'est-il pas

pourtant le plus salubre, principalement aux malades, d'autant que sa nourriture est plus grossiere, plus visqueuse, & plus facheuse à digerer, que n'est celle des poissons saxatiles, selon l'opinion de Gesner. Il est beaucoup meilleur frais que salé, encore qu'il ne soit pas mauuais quant il est nouueau salé.

La truitte. Les truittes ressemblent aux saulmons. Vray est qu'elles ont la chair plus seche & moins friable. Il s'en trouue aux grands lacs, qui sont presque aussi grandes que saulmons, qu'on appelle pour ceste cause truittes saulmonées. Elles mangent des poissons, des vers & du grauier; & ayment infiniment l'eau claire & froide. C'est pourquoy elles cherchent ordinairement les sources & les fontaines; & se delectent merueilleusement parmy les pierres & les cailloux. Tellement qu'entre les poissons d'eau douce, on les peut bien appeller saxatiles. Elles sont fort agreables au palais, & bonnes principalement quant elles sont mangées chaudes, & qu'elles ne sont point longuement gardées. Toutefois Rondelet les defend aux malades.

Mais nous ne voyons point de raison pertinente, pourquoy nous n'en puissions hardiment bailler aux malades, au defaut des poissons saxatiles de la mer.

La perche. Il y a deux sortes de perches, l'vne de mer, & l'autre de riuiere. D'autant que Galien prise celle de mer, pour ce qu'elle est du nombre des poissons saxatiles, d'autāt Rondelet prent

il plaisir à mespriser celle de riuiere. Il dit qu'elle à la chair dure & solide. Nous respondons qu'elle en est tant plus salubre, & moins phlegmatique,& qu'elle ne se corrompt pas si tost. Il adiouste qu'elle est plus difficile à digerer, que l'autre. Mais nous maintenons le contraire, pour ce que les poissons d'eau douce ne sont iamais si fermes, que ceux qui ont esté nourris en eau salée,& dans les rochers. Parquoy nous tenons contre son opinion, que la perche qui à esté peschée en vne riuiere claire & nette est bonne, non seulement aux sains, mais aussi aux malades.

Le brochet. Ausone est le premier entre les latins qui à donné au brochet nom *Lucius*, qui semble estre deduit du Grec λύκος, qui signifie loup, pour ce qu'il deuore ordinairement les autres poissons de la riuiere, comme fait le loup marin ceux de la mer, qui pour sa voracité est pareillement appellé des Grecs λάβραξ. Sa chair est dure & ferme, quant il a esté prins en vn fleuue, ou dans quelque grand lac: mais elle est visqueuse & de mauuais suc, s'il a esté nourry en vn estang, ou dans quelque eau marescageuse. Nous faisons grand cas des grands brochets, qui ont esté peschez en vne eau claire & nette.

La carpe. Les carpes ont la chair molle, humide, vn peu visqueuse,& assez fade. Vray est que pour la diuersité des lieux ou elles sont nourries, elles sont plus ou moins salubres, ou insalubres. Celles qu'on trouue dás les riuieres clai-

tes & nettes, sont bien meilleures non seulement au goust, mais aussi pour la santé. Celles qu'on prend aux eaux qui recoiuēt les esgouts & ordures de la ville, encores qu'elles soient grasses, sont neantmoins de mauuais suc. Celles des estangs & viuiers marescageux sentent ordinairement la bourbe. La carpe est appellée des anciens *cyprinus*.

L'alose est vn poisson de mer, qui ressemble bien à la sardine, hormis qu'il est plus grand & plus large. Au printemps & en esté elle entre aux fontaines & aux riuieres, & y deuient tellement grasse, qu'elle en a la chair molle, plaisante, d'assez bon suc & de facile digestiō. A raison dequoy on la trouue meilleure quant elle est prinse loing de la mer, que prés. Les Gres l'appellent θρίσσα, & les Latins *Clupea*. *L'alose.*

Les sardines sont semblables aux harangs; elles se gardent deux ans salées. *Les sardines.*

Les anchoies ressemblent aux petites sardines. On les mange salées auec huile, vinaigre & poyure, pour exciter l'appetit, prinses à l'entrée de table, elles laschent le ventre. *Les anchoies.*

Les harangs frais ont la chair grasse, molle & delicate. Ils ressemblent si bien aux petites aloses, qu'à grand-peine les peut-on discerner. Il ne s'en trouue qu'en la mer Oceane seulement, ou ils sont quelquefois en si grandes trouppes, qu'il n'est pas possible de les prēdre. Mais apres l'equinoxe d'automne, ils se diuisent par bandes, & changent de lieux, & vont çà & là par escadrons; desorte qu'on en *Les harangs.*

prend ordinairement beaucoup enſemble. Et meurent auſſi toſt qu'ils ſont hors de l'eau. On les ſale incontinent, puis on les arange dans des tonnes: Belon croit qu'ils ſoient pour ceſte cauſe appellez arangs.

Les ſorez. On en ſeche d'autres à la fumée, apres les auoir vn peu ſalez, qu'on appelle ſorez.

Les rougets. Il y a pluſieurs ſortes de rougets, entre leſquels celuy qui eſt appellé en Grec τρίγλη, & en Latin *mullus*, eſt fort celebré des anciens, pour ſa delicateſſe. Sur tous les poiſſons de mer, il a la chair fort dure, & neantmoins fort friable, d'autant qu'il n'a point de viſcoſité ny de greſſe & nourrit dauantage que les autres, quant on le digere bien. Toutefois ceux qui ſont extremement grands, n'ont pas la chair ſi plaiſante, ny ſi aiſée à digerer, que les moindres. Ceux qui mangent des petis cancres ſentent mauuais, & ſont deſagreables au gouſt, de facheuſe digeſtion, & de mauuais ſuc, dit Galien.

Le rouget que les Latins appellent *cuculus*, n'eſt pas auſſi à contemner; non plus que celuy qu'ils nomment *Lyra*. L'vn & l'autre à la chair dure & ſeche, & peu ou point glutineuſe.

Le goujon. Le goujon de mer eſt plus exquis que celuy de riuiere. Celuy qui vit aux riuages ſabloneux, ou autour des rochers, eſt excellent, tant pour le plaiſir, que pour la digeſtion, & bonté de ſon ſuc. Celuy qui ſe trouue aux embouchures des fleuues, ou aux eſtangs maritimes,

ou autres, n'eſt pas ſi plaiſant; ny de bon ſuc, ny facile à digerer. Celuy qui vient des eaux bourbeuſes, ou des riuieres qui reçoiuent les immondices de la ville, eſt tres-mauuais. La chair des goujons eſt plus dure, que celle des ſaxatiles, & plus molle que celle des rougets, dit Galien. On l'appelle en Grec κωβιὸς, & en Latin *gobios*, & *gobius*.

Le barbeau a la chair blanche, molle, ſuaue, mais fort phlegmatique. C'eſt pourquoy le vieil vaut bien mieux que le ieune. Auſſi eſt-il de plus grand pris. Le vulgaire tient que ſes œufs ſont veneneux, pour ce qu'ils deſuoyent l'eſtomac par haut & par bas. Mais cela ſe fait à raiſon qu'ils eſmeuuent & excitent la cholere. Auſone le nomme en Latin *Barbus*. On le pourroit bien appeller auſſi *mugil fluuiatilis*. *Le barbeau.*

Les Grecs nomment pareillement κέφαλος ποτάμιος, & les Latins *capito fluuiatilis*, le poiſſon que nous appellons vulgairemẽt muſnier, pour ce qu'il ſ'en trouue quantité alentour des moulins. Il ſe nourrit de bourbe & d'eau. Il a la chair blanche, & le gouſt fade. Il deuient meilleur, quand il eſt ſalé. *Le muſnier.*

La brame ſe plait aux eaux dormantes, & ſe nourrit là d'herbes, de bourbe & d'ordure. Sa chair eſt molle, graſſe, & excremẽteuſe. Neãtmoins il y en a aucuns qui en font eſtat. Tantoſt on la roſtit ſur le gril, tantoſt on la met en paſte, eſtant bien eſpicée. Mais elle eſt plus plaiſante au gouſt, que ſalubre au corps. *La brame.*

La vandoise. La vandoise a la chair molle & douce. Rondelet dit que c'est vne espece de *Leuciscus*.

La rosse, La rosse (que Gesner appelle en Latin *rutilus*) n'a pas la chair si sauoreuse que la vandoise.

La tanche. La tanche se nourrit de bourbe & de mucosité. C'est pourquoy elle se plait aux eaux marescageuses & dormantes. Sa chair engendre vn suc gros, visqueux & excrementeux. Ausone l'appelle *tinca*.

Les huistres. Les huistres & toutes manieres de poissons reuestus de grosses escailles, qu'Aristote appelloit *ostracodermes*, engendrent vn sang fort gros & espés. Vray est que leur eau a vertu de lascher le ventre, tout ainsi que le laict-clair, mais leur chair est grossiere & dure à digerer, causant en nous quantité d'humeurs terrestres & melancholiques. Les bons compagnons les font cuire sur le gril dans leurs escailles, y adioustans du beurre & quelque peu de poyure, pour exciter l'appetit de Venus. Plusieurs les font cuire entre deux plats. Aucuns les font frire à la paelle: les autres les mangent cruës.

Les moules. Les moules sont appellées en Grec μύες, & μύακες, en Latin *mytuli* & *musculi*. Elle se prennent ordinairemét en la mer. Il s'en trouue aussi aux riuieres & aux estangs, ou il y a des pierres, ou du bois attaché. On en voit des grandes & des petites. Les plus grandes sont dures & facheuses à digerer, & engendrent vn gros sang, & force pituite: mais elles nourrissent

sent beaucoup, & esmeuuent le ventre & l'vrine. Les plus petites ont la chair plus molle & plus douce & de bon suc; mais elles nourrissent moins, & prouoquent dauantage l'vrine. Celles de mer ont la coquille plus espoisse & plus courte, & sont plus agreables au palais, que les autres.

Les tortuës que les Latins appellent *testudines* ont la chair principalement des espaules & des cuisses grasse, douce & delicate. Il y en a des terrestres & des aquatiques. Et de celle-cy, les vnes viuent en la mer, aucunes aux riuieres nettes, & les autres aux marescages. Les tortuës de mer sont estimées les meilleures. Leur chair ne sent nullement la marine. *Les tortuës.*

Galien dit que les escreuisses, cancres, gammares, & les autres poissons nommez en Grec *malacostracs*, ont tous la chair dure, difficile à digerer, & fort nourrissante: laquelle estant cuicte en eau perd tellemẽt son suc salé, qu'elle constipe le ventre. Rondelet tout au contraire escrit que les escreuisses dites *astaci fluuiatiles*, ont la chair molle, fluïde, tres-humide, & peu nourrissante. Mais l'opinion de Galien doit estre preferée à la sienne. *Les escreuisses.*

Combien que les escargots soient du nombre des animaux terrestres, si est-ce toutesfois qu'il n'est point impertinent d'en faire icy mention, à cause qu'ils ont des coquilles comme les aquatics, desquels ie viens de parler. Les escargots ont la chair dure & difficile à cuire, mais fort nourrissante, quant elle est di- *Les escargots.*

gerée, & si ont vn suc qui lasche le ventre, ne plus ne moins que les poissons garnis de grosses escailles. Au surplus les limaçons font le sang gros & espés.

Les baleines & autres poissons ceteux. Les balaines, dauphins, thuns & autres grands poissons de mer, appellez ceteux, ont tous la chair dure, de mauuais suc, & chargées d'excremens. C'est pourquoy on a de coustume de les saler, afin de rendre la nourriture qu'on en tire pour le corps plus subtile, & plus propre pour la digestion, & la generation du sang. Car la chair fraische de ces poissons là, si elle n'est fort bien digerée, amasse vn tas d'humeurs cruës aux veines, dit Galien.

Les grenoüilles. Iaçoit que les grenoüilles ressemblent aux bestes terrestres, si sont-elles neantmoins aquatiques. Il est besoin de les bien distinguer. Car celles qui viuent dans les marescages sont tenuës pour veneneuses: mais celles des riuieres, ruisseaux & fontaines, sont bonnes à manger, principalement les cuisses. Elles ont la chair blanche, & dure quand elle est fraische, mais estant gardée, elle deuient tendre. Les Grecs les appellent βάτραχοι, & les Latins *ranæ*.

Des herbes bonnes à manger.

CHAP. IX.

La vertu des herbes. Les herbes en comparaison des bestes sont peu nourrissantes, mais elles sont

propres les vnes pour raffraichir, les autres pour rechauffer, accommodées en potage, salade, sauffe, ou autre maniere.

Entre les herbes qu'on mange ordinairement, la laictuë tient le premier rang. Elle est de meilleur suc, que toutes les autres. Elle raffraichit bien le corps, fait dormir, empesche les songes, refrene la cõcupiscence charnelle. Pour ceste cause les gens de religion, & autres non mariez en doiuent vser souuent. *De la laictuë*

La chicotée des jardins a mesme vertu que la laictuë, mais elle n'est pas si plaisante au goust, ny de si bon suc. *De la chicorée.*

L'ozeille à raison de sõ aigreur est agreable à mãger, elle excite l'appetit, & mitige la chaleur de l'estomac, & du foye. Estant boüillie auec la chair, elle l'attendrit. *De l'ozeille.*

Le pourpier raffraichit fort, appaise la soif, estaint l'ardeur de venus, desagasse les dents, addoucissant de son humidité visqueuse ce qui auroit esté rendu aspre, & par trop desseché par choses aigres & vertes. *Du pourpier.*

La porrée (qu'on appelle joutte à Reims) n'est guere bonne à l'estomac. Son suc est si detersif, qu'il lasche le ventre. *De la porrée.*

Les choux engendrent mauuais suc, nuisent à l'estomac, & à la veuë, & causent des horribles songes. Leur premier boüillon est laxatif; mais ils reserrent le ventre, quãt ils sont cuicts encore vne fois en eau boüillante, parce qu'ils ont perdu alors leur nature nitreuse & salée. *Des choux.*

Des espinards. Les espinards amollissent le vẽtre, & humectẽt le corps, mais ils sont veteux. Pour empescher qu'ils n'excitẽt des vẽts, il les faut premieremẽt boüillir en l'eau qu'ils rendent, sans y en mettre d'autre; puis adiouster quelque peu de poyure auec du beurre & du verjus, quand on les fricasse en la paëlle.

De la bourrache, & de la buglose. La bourrache & la buglose seruent en potage, pour purifier le sang, & tenir le ventre lasche. Leurs fleurs sont fort bonnes en salade, pour resiouïr le cœur, & cõforter les esprits vitaux. On les trẽpe pareillemẽt dãs le vin, pour apporter gayeté, & chasser toute tristesse.

Du houblon. Le ieune houblõ est de suc loüable, il purifie le sãg, & est ennemy de l'humeur melãcholic.

Des asperges. Les asperges outre ce qu'elles sont gratieuses au goust, proffitent à l'estomac, desoppilẽt le foye, & les conduits de l'vrine, & font bon ventre, estans mangées à l'entrée de table.

Des artichauds. Les artichauds eschauffent le sang, & incitent nature au combat amoureux de Venus, ils sont bons à l'estomac, & donnent appetit. Toutefois Galiẽ dit qu'il sont de mauuais suc, principalemẽt quant ils deuiennẽt trop durs, d'autant qu'ils engendrent alors vn suc cholericric & melancholic. Mais on les estime tant pour leur friandise, qu'il ne se fait banquet magnific sans y en auoir. On mange non seulement les pommes, mais aussi les cardes d'artichauds, auec beurre, sel & vinaigre.

Du cresson. Le cresson encore qu'il prenne sa naissance aux ruisseaux des fõtaines, si est-ce qu'il est de tẽperament chaud & sec, & prouoque l'vrine.

On le mãge ordinairement crud en salade. Les Grecs l'appellẽt *sisymbriũ*; aucũs *cardamina*, pour ce qu'au goust il resséble au cardame que les Latins nómẽt *nasturtium*, & les Fráçois *nasitort*.

La roquette eschauffe fort, elle excite l'appetit de Venus. Elle fait mal à la teste, si on la mange seule en salade. Il est meilleur de la mesler auec des fueilles de laictuë. *De la roquette.*

Aucuns mangent du basilic en salade, mais il est de mauuais suc, & n'est pas bon à l'estomac, n'y aux yeux. Vray est que son odeur resiouït le cœur. *Du basilic.*

La menthe fortifie l'estomac, & le remet en appetit. Son odeur fait reuenir le cœur. *De la menthe.*

Le fenoüil est vtile à la veüe, il augmente la semence, & engendre abondance de laict aux mammelles des femmes. *Du fenoüil.*

Le persil est agreable à l'estomac, & proffitable aux roignons, par ce qu'il est diuretic. *Du persil.*

Le cerfueil excite l'appetit, fait vriner & purifie le sang. *Du cerfueil.*

La saulge est manifestement chaude, & quelque peu astringente. Il est bon d'en assaisonner les viandes, pour resueiller l'appetit, & digerer les cruditez de l'estomac. *De la saulge.*

L'hyssope eschaufe & desseche fort. Par sa subtilité elle nettoye la poictrine & les poulmós, des phlegmes gros & visqueux, qui s'y amassét. *De l'hyssope.*

Le thym est de mesme tẽperamẽt & pectoral aussi, il prouoque l'vrine & les mois des fẽmes. *Du thym.*

La sariette est pareillemẽt chaude & seche, elle ouure l'apetit, aide la digestió, excite au coït. *De la sariette.*

De la pimpernelle. La pimpernelle est fort agreable en salade. Mise dedans le vin, elle le rend aucunement aromatic,& de plus plaisant goust. On en fait grād cas en temps de peste, prise en breuuage. Elle est souueraine pour restraindre le flux menstruel des femmes.

Des raues. Les raues qu'on appelle autrement raiforts, ont vne chaleur & acrimonie manifeste, & partant vertu d'attenuer. On en vse ordinairemēt auec les viādes en forme de salade, pour ouurir l'appetit. Galien est d'aduis qu'on les mange à l'entrée de table, afin qu'elles descendent incontinent; combien que Dioscoride ayt escrit qu'il les faut prendre à la fin du repas, afin d'ayder à la digestion, & qu'estans prinses au commencement elles souleuent les viandes, & les font vomir. Aucuns tiennent que le frequent vsage des raues fait auoir quantité de laict aux nourrices.

Des naueaux. Les naueaux sont venteux, & ont grande vertu d'esmouuoir le desir de Venus. Ils nourrissent peu, & engendrent des vers aux petis enfans par leur douceur. Les petis nauets sont beaucoup plus sauoreux, que les gros naueaux Il faut assaisōner les naueaux auec du poyure, ou de la mōstarde, pour corriger leur vētosité.

Des cheruis, carottes & pastenades. Les cheruis, carottes & pastenades nourrissent encore moins que les naueaux, & sont difficiles à digerer, comme les autres racines, neantmoins ils eschauffent manifestement & prouoquent l'vrine, & les mois des femmes.

Des aulx, oignons & porreaux. Les aulx, oignons & porreaux eschauffent extrememẽt le corps, digerent les cruditez,

ſubtilient les groſſes humeurs, decouppent les viſqueuſes, & deſoppilent les entrailles. Quãt il ſont biẽ cuicts, ils perdẽt leur acrimonie, & donnent quelque peu de nourriture au corps, ce qu'ils ne faiſoient pas auparauant; & ne ſõt plus de mauuais ſuc, cõme ils eſtoiẽt. Mais comme ils ſont propres à ceux qui ont vn tas d'humeurs phlegmatiques, cruës, graſſes & viſqueuſes, & qui ſont ſubjects à la grauelle, & à difficulté d'vrine; ainſi ſont-ils contraires à ceux qui ſont de nature cholerics, & ſubjects au mal de teſte.

Des fruicts. CHAP. X.

ENTRE les fruicts ceux qui ſont maſſifs & terreſtres, ſont fort nourriſsãs & de lõgue dureé : mais ceux qui ſõt de cõſiſtãce humide dõnẽt peu de nourriture, & ne ſe peuuẽt garder, d'autãt qu'ils ſe corrõpẽt incontinent; Vray eſt qu'ils ſont pluſtoſt digerez, & plus promptement rendus par le ventre, que les ſolides, principalement quant ils ont quelque qualité nitreuſe, & vertu deterſiue; auſſi ſontils de plus mauuais ſuc, que ceux qui n'ont au-aucune qualité manifeſte au gouſt, & outre ce ſont venteux, cõme ceux qu'on mange deuant qu'ils ſoyent parfaitement meurs. Tellement qu'ils ne ſont proffitables qu'à ceux qui durãt la grãde chaleur d'eſté ſont fatiguez à force de cheminer & trauailler. Car ils ſont bons alors pour les raffraichir, & leur humecter la ſechereſſe du corps,

La vertu des fruicts.

Des melons. Les melons de leur nature sont extrememẽt froids & humides,& de mauuais suc,ils se corrõpẽt aisemẽt en l'estomac,& descendẽt plustost en bas que les courges ; ils sõt souuerains pour tẽperer la chaleur des reins,& pour faire vriner,& vuïder la grauelle, à cause qu'ils ont vne vertu abstersiue, laquelle toutefois est plus grande en la semence, qu'en la chair. Il faut choisir ceux qui ont la chair ferme, & leur cauité seche, & qui sont meurs, pour ce qu'ils sont moins froids, & plus delicats à manger.

Des concombres. L'vsage des concombres est bien dangereux, d'autant que leur nourriture ne vaut rien, & que leur suc se corrompt facilement és veines. Vray est que leur semence mise en orge mondé,ou en decoction,prouoque l'vrine & raffraichit l'ardeur des reins.

Des courges & citroüilles. Les courges & les citroüilles ne sont pas si pernicieuses que les concombres,moyennant qu'on corrige leur aquosité auec saffran, poyure,ou autre pouldre aromatique. Estans cuictes elles n'ont point de qualité manifeste au goust, & ne donnẽt pas grande nourriture au corps,à cause que leur suc est aqueux,mais elles se digerent sans peine, & glissent aisement en bas, à raison de leur humidité.

Des figues. Les figues nourrissent dauantage que tous les fruicts passagers, & ne sont pas de si mauuais suc. Vray est qu'elles sõt vẽteuses,mais elles trauersẽt soudain outre l'estomac,& pasẽt aisemẽt par tout le corps, à cause qu'elles ont

vne grande vertu absterſiue, tellement qu'elles font ietter la grauelle hors des reins. Les figues meures ſont beaucoup meilleures que les verdes. Les figues ſeches (qu'on appelle cariques) excellent auſſi en bonté les recentes. Elles laſchent le ventre, & nettoyent les roignons, pour ce qu'elles ſont aperitiues. Il ſe faut garder toutesfois d'en trop vſer pource qu'elles engendrent vn ſang qui n'eſt pas fort bon & vne chair qui n'eſt point ferme ny ſolide, ains ſpongieuſe & mollaſſe, & cauſent quantité de poux, comme aſſeure Galien.

Des raiſins. Les raiſins ne ſont pas ſi nourriſſans que les figues; mais ils ont cela de bon, qu'ils paſſent viſtement par l'eſtomac; encore qu'ils ſoyent cõpoſez de ſubſtances diuerſes. Car les pepins qui ſont de ſubſtance ſeche, & aucunement aſtringẽte, paſſent incontinent au trauers des boyaux, ſans receuoir alteration quelconque, partant ne nourriſſent point, ains reſſerrent. La peau qui eſt autour, reçoit auſſi peu de changement dans l'eſtomac, tellement quelle ne donne guere dauantage de nourriture, ains vn peu d'aſtriction. Par ainſi il n'y a que la ſubſtance charnüe qui eſt dedans leurs grains, & le jus qui eſt parmi, qui nourriſſent, & qui laſchent. Mais la ſubſtance charnüe nourrit plus, & laſche moins, & le jus (qu'on appelle mouſt) nourrit moins & laſche plus, & ſ'il ne paſſe ſoudainement, il remplit le ventre de ventoſité. Mais les raiſins qui ſont penduz quelque temps en l'air, pourueu qu'ils ſoyent

bien meurs, deuiennent bons en perfection. Car ils n'enflent point l'estomac, & ne troublent point le ventre, comme ceux qui sont noueaux, ains raffraichissent legerement, & remettent en appetit les degoustez.

Des passules. Les raisins de questе, qu'on seche au Soleil, pour la varieté de leur goust, ont diuerse temperature & vertu. Car les doux sont de temperamẽt plus chauds, & les aspres, plus froids: ceux-là sont moyennant detersifs; mais ceux-cy fortifiẽt l'estomac, & constipent le ventre. Ceux qui sont gras, & qui ont l'escorce deliée, sont les plus excellens. Ceux des Damas sont tousiours preferez aux autres. On fait grand cas aussi de ceux de Corinthe.

Des fraises. Les fraises outre ce qu'elles sont bonnes à manger en esté, elles ne sont proffitables aux bilieux, & à ceux qui ont l'estomac trop eschauffé, & qui sont alterez; Car elles estanchent la soif. Leur jus est souuerain pour oster les rougeurs & petites gratelles qui viennent au visage de chaleur de foye, mesme pour effacer les taches & boutons de ladrerie.

Des framboises. Les framboises à cause de leur douce aspreté, ou plustost de leur douceur tant soit peu aspre, sont si agreables au goust, qu'il n'est rien plus. Car il n'y a saueur, ny odeur plus plaisante, que celle de la framboise. C'est pourquoy le vin qui sent la frãboise est tousiours estimé le plus excellent. Et bien que les frãboises ne se puissent garder long temps fraisches, on les peut neantmoins conseruer

confites tant qu'on voudra. Leur confiture ſurpaſſe en delicateſſe toutes les autres. Leur couleur vermeille delecte pareillement la veüe.

Les meures deſcendent ſoudain en bas, à cauſe qu'elles ſont de ſubſtance humide & gliſſante, & auſſi qu'elles ont quelque qualité tant ſoit peu acre. S'il arriue d'auanture qu'elles arreſtent trop long temps au ventre, elles ſe corrompent incontinent, comme les autres fruicts qui ne ſont point de garde. C'eſt pourquoy il les faut manger à jeun, ou bien à l'entrée du repas. Car ſi elles recontrent quelque mauuais ſuc en l'eſtomac, ou ſi on les prend apres les autres viandes, elles ſe corrompent quant & quant. Elles donnent peu de nourriture au corps, mais elles ſont bonnes en eſté pour raffraichir l'eſtomac, & le foye trop chaud. *Des meures.*

Les groiſeles deuant qu'eſtre meurs, ont vne verdure agreable au palais. On en vend tous les ans vne grãde quantité à Reims, pour ce que les gens de ceſte ville les ayment tant, qu'ils en vſent beaucoup en leur potages, ſauſſes, paſtez, & tartes qu'ils appellent au pays coqueluces. Pour ceſte cauſe les jardiniers y cultiuent diligemment les groiſeliers, pour le grand proffit qu'ils en tirent. Ie ne veux pas icy meſpriſer les groiſeles, de peur de deſgouſter & deſappetiſſer les Dames de Reims, qui durant la ſaiſon, ne trouuent point de viandes bonnes, ſi elles ne ſont aſſaiſonnées auec for- *Des groiſeles*

ce groiſeles. Ioint que ce fruict n'apporte point de dommage aux Medecins du lieu.

Des groiſeles d'outre-mer. Les groiſeles rouges ont vn gouſt aigre-doux fort plaiſant au palais. Elles raffraichiſſent le corps, eſtanchent la ſoif, donnent appetit, fortifient l'eſtomac, & reſerrent le flux de ventre excité d'humeur bilieuſe. Les apothicaires gardẽt le ſuc de ce fruict confit, pour ſ'en ſeruir le long de l'année & l'appellent *rob de ribes*.

Des ceriſes. Les ceriſes mangées fraiſches font bon ventre; eſtans ſeches, le reſerrent. Celles qui ſont paruenües à parfaite maturité ſont douces; mais celles qui ne ſont point encores meures, ſont aſpres, ou aigres. Les douces laſchent plus le ventre, mais elles ne ſont pas ſi bonnes à l'eſtomac. Les aſpres au contraire, les aigres ſont bonnes aux eſtomacs phlegmatics & remplis de ſuperfluictez. Car elles ſont plus deſſicatiues que les aſpres, & aucunemẽt inciſiues. Les gueignes, bigarreaux, & ceſſes, n'ont pas ſi bon ſuc, que les ceriſes.

Des prunes. Les prunes laſchent le ventre; les fraiſches, plus; & les ſeches moins. Elles euacüent la cholere. Les prunes douces raffraichiſſent moins, les aigres & les aſpres, ſont plus froides & humides, & plus aſtringentes que laxatiues.

Des damas; Les plus excellentes ſont celles de Damas, qui ſont de trois ſortes, noires, rouges & violettes.

Des dattes. Les dattes tiennent le ſecond rang, pour leur ſuauité.

On fait grand cas en Prouence des prunes de Brignoles, pour leur plaisant goust. *Des Brignoles.*

On prise fort aussi les prunes de Pardigoyne, pour leur grosseur, & saueur agreable. *Des Pardigoynes.*

Les pruneaux de Reims sont exquis, plus pour leur beauté, que pour leur bonté. Car leur couleur bleüe est plus delectable à la veüe, que n'est leur goust agreable au palais. Ils ont tant soit peu d'aigreur & d'astriction. On les appelle au pays, Nobertes. *Des Nobertes.*

Il y a encore d'autres prunes à Reims, nommées vagnons, qu'on mange coustumieremẽt deuant qu'estre meures. A cause de leur grande aspreté & verdure, les gens de ceste ville en sont si friands, qu'ils en mettent ordinairemẽt en leur potages, pastez & coqueluces, en lieu de verjus. *Des vagnõs.*

Dioscoride dit que les pesches meures sont bonnes à l'estomac, & au ventre. Mais Galien maintient qu'elles sont de mauuaise nourriture, & qu'elles se corrompent aysement, & partant doiuent estre mangées à l'entrée de table, & non à l'issüe. Les meilleures pesches sont estimées celles de Corbeil, qui ont la chair seche & solide, ne tenant aucunemẽt au noyau. Aucuns font grand cas des presses nommées *persica duracina*, encore que leur chair tienne si fort au noyau, quelle ne le laisse iamais net. On prise fort aussi les Mericotons, Pauies, & Alberges. *Des pesches.*

Les abricots sont beaucoup meilleurs que les pesches. Car ils ne se corrompent pas si *Des abricots.*

toſt au ventricule, & ne ſ'aigriſſent point, & ont le gouſt plus ſuaue, & pource ſont plus agreables à l'eſtomac. On les appelle *præcocia*, c'eſt à dire fruicts haſtifs, pource qu'ils ſont pluſtoſt meurs que les autres.

Des pommes. Les pommes comme elles ſont differentes en ſaueur, auſſi ont-elles diuerſes qualitez & proprietez. Les vnes ſont douces, aucunes aſpres, & les autres aigres. Il y en a auſſi de ſaueur meſlée, & pareillemēt des fades, qui n'ont point de gouſt. Les douces ſont de moyenne temperature, tenans toutesfois plus de la chaleur : comme les inſipides tirent dauantage ſur la froideur : les aſpres ſont de ſubſtance froide & terreſtre : les aigres de ſubſtance froide, mais de parties ſubtiles. Les pommes ſeulement douces, ſont toſt diſtribuées par le corps, mais ſi elles participent d'acrimonie, ou groſſe ſubſtance, elles ſont pluſtoſt euacuées par le bas. Les aſpres ſont propres quād l'eſtomac eſt debile, ou par trop grande chaleur, ou trop grande humidité. Et les aigres, quand il y a dans l'eſtomac quelque groſſe humeur amaſſée, qui n'eſt pas trop froide. Car elles ſont bonnes pour l'inciſer. Les pommes vertes ſont de difficile digeſtion, de tardiue diſtribution, & de mauuaiſe nourriture: mais les parfaictemēt meures ſont bonnes cuictes. Les pommes de court-pendu excellent toutes les autres en ſaueur & en odeur.

Des poires. Les poires ſont bonnes à l'eſtomac, à cauſe de leur aſtriction. Elles ſont deſſicatiues & quelque peu nutritiues. On cognoiſt leurs

proprietez par leurs saueurs. Car il y a des poires (ainsi que des pommes) seulement douces, aspres, ou aigres : aucunes ont diuerses saueurs meslées : autres n'ont point du tout de goust. Les poires de Rousselet sont excellentes à Reims, vray est qu'elles ne sont point de garde, mais on les fait secher au four, pour en auoir tout le long de l'année. On fait grand cas de celles de bon-Chrestien, de bergamote, de trouué, & de certeau.

Les pommes & poires de coings, ont vne plus grande astriction que les autres, & pource sont vtiles à l'estomac. Si on en mange deuant toute autre viande, elles resserrét le ventre : au contraire, si on les prend apres, elles le laschent. *Des coings.*

Le cotignac qu'on fait de chair de coings fort meurs confits en succre, prins à l'entrée du repas, a grande vertu aussi de corroborer l'estomac, d'ayder à la digestion, d'arrester le flux de ventre, & de garantir la teste des fumées qui montent en hault apres boire. *Du cotignac.*

Les mesles, qu'on appelle en France nesfles, sont bonnes à l'estomac, & resserrent le ventre, pource qu'elles sont fort astringentes. *Des mesles.*

Les cornailles sont merueilleusemét aspres, & pource restraignent fort le ventre, comme les nesfles. *Des cornailles.*

Les sorbes, qu'on appelle en France cormes, sont moins astringentes, & plus plaisantes à manger que les nesfles, à cause qu'elles n'ont pas tant de verdeur. Et bien que tous ces *Des cormes.*

fruicts soyent bons à manger, si n'en faut-il pas toutesfois vser beaucoup, parce qu'ils nous seruent plustost comme medicament, que comme aliment.

Des grenades. Les grenades sont de plus plaisant goust, & meilleures à l'estomac que les pommes & les poires. Il y en a de trois sortes, de douces, d'aigres, & de vineuses. Elles sont toutes de bon suc, mais peu nourrissantes. Les douces sont plus agreables à l'estomac, mais elles y engendrent quelque chaleur, & des ventositez, & pource sont defenduës aux fiéures. Les aigres raffraichissent l'estomac trop eschauffé, resserrent le ventre, & prouoquent l'vrine. Les vineuses sont de moyenne qualité entre les aigres & les douces. Les grains sont plus astringents & dessicatifs que le jus, & l'escorce encore plus. Elles sont appellées des Latins *mala punica*, & communément *granata*, à raison qu'elles sont toutes pleines de grains au dedans. Toutesfois il y en a qui disent qu'elles sont ainsi nommées, de Grenade Royaume d'Espaigne, où elles croissent en grãde quantité.

Des citrons. Les citrons en Latin *citria*, sont appellez des Grecs *Medica*, pource qu'ils ont esté premierement apportez de Medie. Ils sont composez de trois parties, differentes en temperature, & vertu. Car l'escorce est chaude, seche, acre & aromatique; laquelle estant confite en succre fortifie l'estomac, & ayde la digestion; bien qu'elle soit difficile à digerer, quand on la mange

mange crüe, d'autant qu'elle est dure. Au contraire le jus est aigre, refrigeratif, & dessiccatif; lequel reprime fort la cholere, & est bon contre la peste. Mais la chair du milieu qui donne nourriture au corps, n'est ny aigre, ny acre au goust, ains de moyenne qualité entre les deux. Vray est que la graine qu'on trouue enclose dedans, est amere, resolutiue & dessiccatiue, & partant resiste à tous venins, & fait bonne aleine.

Les limons sont de mesme nature & faculté que les citrons. Le syrop qu'on fait de leur suc, est fort singulier aux fieures ardentes, & contagieuses. Leur jus est proffitable à la grauelle, & propre pour nettoyer les taches du visage. *Des limons.*

Les poncilles qui sont deux fois aussi grands que les limons, bien qu'ils soyent beaux à voir, ne sont pas pourtant si bons à manger frais; car ils n'ont quasi point de goust. Mais à cause qu'ils ont l'escorce beaucoup plus espoisse, ils sont requis des Apothicaires, pour les confire. *Des poncilles.*

Les oranges ont l'escorce plus chaude que les citrons: on l'apperçoit bien au goust plus acre & plus amer. Elles n'ont pas toutes le jus de mesme saueur. Car les vnes ont le suc doux, les autres aigre, aucunes l'ont vineux. Les douces orẽges eschauffent de toutes leurs parties: le suc des autres est refrigeratif, & resiste à pourriture, & pour ce sont propres aux fieures: les douces au contraire. Elles sont *Des oranges,*

appellées *aurentia*, *quasi aurea mala*, pource qu'elles ont couleur d'or.

Des cappres. Les cappres sont de parties fort subtiles, & pour ce donnent peu de nourriture au corps. Mais estãs bien dessalées, elles sont bonnes en salades, pour ouurir l'appetit, pour nettoyer & purger les phlegmes qui sont en l'estomac, & deliurer les oppilations du foye & de la rate, moyennãt qu'elles soyẽt mangées auec huile & vinaigre deuant toute autre viande. Dioscoride dit qu'elles sõt meilleures à l'estomac estans cuictes que cruës. Les grosses, d'autant qu'elles ont plus de suc & plus de chair, sont beaucoup meilleures q̃ les menuës; toutesfois les menuës sõt plus appetissantes q̃ les grosses, parce qu'elles sõt plus abreuuées de vinaigre.

Des oliues. Les oliues encore verdes excitent l'appetit, & confortent l'estomac, mais elles rendent le ventre dur, pource qu'elles sont astringẽtes, & ne donnent guere de nourriture au corps. Les oliues parfaictemẽt meures font mal à l'estomac, à la teste & aux yeux. Elles sont moderément chaudes, & les autres au contraire refroidissent.

Des cerneaux. Les noix fraisches ne sont point manifestemẽt astringẽtes ny huileuses, ains fades & sans grande saueur. C'est pourquoy on a de coustume de les assaisonner auec du sel & du vin, ou de l'eau. Elles sont aisées à digerer, & font bon ventre. *Des noix.* Mais les noix seches n'ont pas peu d'astriction, laquelle auec le temps se perd, leur substance se conuertissant en huile. Elles sont

de difficile digestion, nuisibles à l'estomac, cõtraires à la toux, augmentent la cholere, font douleur de teste, & rendẽt le ventre dur. Vray est qu'elles sont de mesme vertu que les fraisches, si on les laisse long temps tremper dans l'eau. Les noix encore vertes, confites auec leur escorce en succre, sont bõnes à lestomac, & plaisantes au goust.

Des noisettes. Les noisettes, qu'on appelle en France auellaines, & en Champagne Corynes, donnent plus de nourriture que les noix, pource qu'elles sont plus massiues, & moins grasses, mais elles sont encore plus difficiles à digerer, & mauuaises à l'estomac. Estãs broyées & beües auec eau miellée elles sont proffitables à la toux. Les lõguettes sont plus exquises que les rondes, d'autãt qu'elles sont plus sauoureuses. On les nomme à Rheims corynes franches.

Des amandes. Les amandes ne sont aucunement astringẽtes, ains incisiues & detersiues, principalemẽt les ameres, d'autant qu'elles sont plus chaudes & dessicatiues que les douces, au moyen dequoy elles font cracher les grosses & visqueuses humeurs contenuës en la poictrine & aux poulmons, & nettoyent & desoppilẽt le foye, la rate & les reins. Elles sont aussi aucunemẽt grasses & huileuses comme les noix. Elles ne nourrissent pas beaucoup, jaçoit que plusieurs en vsent pour restaurer leurs forces, & estre promptes au jeu d'amour. Elles appaisent les douleurs, font dormir, prouoquent l'vrine. Dioscoride dit que si on mange cinq ou sept

amandes ameres deuant le repas, qu'elles gardent d'enyurer.

Des pignons. Les pignons, comme tesmoigne Galien, nourrissent fort & engendrent bon suc, encore qu'il soit plus grossier que subtil, mais ils sont de difficile digestion. Si nous croyons Auicenne, ils sont maturatifs, lenitifs & resolutifs, partant proffitables aux pulmonics, & à ceux qui sont trauaillez de la toux, ils augmentent le sperme, & incitent au jeu d'amour, ils mondifient les reins & la vessie, & sont singulirement bons à ceux qui ne peuuent pisser que goutte à goutte.

Des pistaches. Les pistaches ressemblent aux pignons, mais ils ne sont pas si nourrissans. Ils sont propres pour desoppiler & fortifier le foye. Car ils ont vne vertu aromatique, auec vne petite amertume & aspreté au goust.

Des chastaignes. Les chastaignes sont de grande nourriture, mais de gros suc, & de difficile digestion, Elles resserrent le ventre, & engendrent des ventositez, tellement qu'elles enflent, rendent les personnes libidineuses, & font mal à la teste, si on en mange trop. *Des marrons.* Les marrons tiennent le premier rang, entre les chastaignes. Car ils sont plus gros plus beaux & plus sauoreux. Ceux de Lyō sōt renōmez par dessus les autres.

Des legumes. Reste à parler des legumes, qui sont auiourd'huy en vsage.

Des féues. Les féues sont de temperature moyennemēt froide & seche. Leur chair est quelque peu abstersiue, tout ainsi que l'escorce est vn peu

aſtringente. Elles ſont fort venteuſes, de ſorte qu'elles enflent aſſez ſouuent tout le corps, & cauſent des ſonges faſcheux. Elles ont vne ſubſtance non maſſiue, ne peſante; ains ſpongieuſe & legere, ayant nonobſtant quelque qualité deterſiue, comme l'orge mődé: en vertu de laquelle elles ne demeurent pas long temps à paſſer par le ventre. Eſtans fricaſſées elles perdent leur ventoſité, mais elles ſont de fort difficile digeſtion, arreſtent longuement à paſſer, & donnent vne nourriture groſſiere au corps. Quand on les mange vertes, deuant qu'eſtre meures & ſeches, elles engendrent vne nourriture plus humide, & par conſequẽt vne plus grande abondance d'excremens, non ſeulement aux boyaux, mais vniuerſellement par tout le corps: tellement qu'elles ne nourriſſent pas tant, mais elles paſſent plus legerement par le ventre. Pour leur faire perdre leur vẽtoſité, aucuns y meſlent des oignős, autres de la ſarriette, ou des eſpices, en les fricaſſant. Car toutes viãdes venteuſes doiuẽt eſtre corrigées par choſes chaudes & attenuatiues.

Les pois quant à leur ſubſtance reſſemblent aucunement aux féues. Il n'y a que deux choſes à dire, l'vne qu'ils ne cauſent pas tant de ventoſitez, que les féues; l'autre qu'ils n'ont aucune vertu deterſiue, & pour ce ſont plus tardifs à deſcendre par le ventre, comme dit Galien. c'eſt donc abus de bailler à humer de la purée de pois à ceux qui ont pris medecine laxatiue, pour lauer l'eſtomac. Vray eſt que *Des pois.*

les pois verts donnent au corps vne nourriture plus humide, & plus abondante en superfluitez que les secs; & par ainsi nourrissent moins, mais ils descendent plustost en bas. Toutesfois quand ils sont fricassez, ils sont de plus dure digestion, & resserrent dauantage le ventre, & engendrent vn plus gros suc.

Des chiches. Les pois chiches ne sont moins véteux que les féues, mais ils nourrissent dauãtage. Ils ont aussi la vertu abstersiue plus grande que les féues, à raison dequoy ils sont propres à la grauelle, prouoquẽt l'vrine, & les fleurs aux femmes, & font bon ventre; ils engendrent force laict, & attisent le brasier de Venus, en accroissant la semence.

Des lentilles. Les lentilles sont fort astringẽtes & dessicatiues, & pource resserrent le ventre, jaçoit que leur boüillon le lasche. Estans pelées elles perdent leur forte astriction, & nourrissent dauantage, mais elles engendrẽt vn sang gros & melancholic, & sont de difficile digestion.

Du riz. Le riz nourrit mediocremẽt, mais il resserre le vẽtre, & pource est fort bon à ceux qui ont la dysenterie, ou quelque deuoyement d'estomac. Il est de plus facile digestion, & de meilleur goust, quand on le fait cuire auec laict de vache, laict d'amãdes, ou boüillõ gras de chair.

De l'orge mondé. L'orge mondé bien apparcillé est vne viande des plus recommãdées qui se face point de grain quelconque, pour faire bon sang. Car il raffraichit, humecte & desaltere, il engendre vn suc subtil & aucunement detersif, il coule doucement en bas, d'autant qu'il n'a point d'a-

ſtriction,il n'eſt point faſcheux à digerer,il ne enfle point l'eſtomac, & ne donne point de tranchées au ventre, tellement qu'il n'apporte aucune nuiſance au corps.

Encore ne faut-il pas mettre fin à ce traicté, ſans faire mention des champignons. Il y en a deux ſortes, comme teſmoigne Dioſcoride. Car les vns ſont bons à manger, & les autres ſont venimeux quand ils croiſſent en lieu où il y a quelque clou de fer enroüillé, ou quelque drap pourri, ou prés de la cauerne d'vn ſerpét, ou au pied de quelque arbre qui produit ordinairemét fruicts nuiſibles. Ceux qui ſont tels ont au deſſus quelque ordure ou baue eſpoiſſe, cueillis de terre, ils ſont incontinent pourris, & deuiennent moyſis. Ceux qui ne ſont point venimeux, ont vn gouſt plaiſát, & nourriſſent fort, mais ils ſót ſi mal-ayſez à digerer, que le plus ſouuent ils ſortent entiers auec la matiere fecale, à cauſe qu'ils ſont extrememét froids & humides; de ſorte qu'ils approchent bien pres du naturel des poiſons, comme dit Galien. Auſſi la nourriture qu'ils donnent eſtelle fort phlegmatique, & dágereuſe: tellemét que ſi on en máge par trop, & qu'on ne les digere pas bien, ils cauſent vn grand deuoyement d'eſtomac, ou ils eſtranglent. Car de leur naturel ils engendrét humeurs groſſes & viſqueuſes, dont ils eſtoupent ſi bien les bouches des arteres, que les eſprits eſtás enfermez leans, les perſonnes eſtouffent. C'eſt pourquoy en les appreſtát, il eſt bon d'y mettre des aulx, du poyure, ou autre eſpice.

Des champignons.

Des condimens. CHAP. XI.

APRES auoir discouru de la vertu des viandes, il m'a semblé expedient de parler de la nature des choses qui seruẽt à les confire, assaisonner & conseruer long temps.

La nature du miel. Le miel est chaud, sec & fort detersif, aperitif & de parties subtiles. Le miel est doux, acre, & odorant. Les vns choisissent le iaune, & les autres le blanc, pour le plus excellent. Le miel crud à cause de son acrimonie, lasche le ventre, & engendre des ventositez. Quand il est escumé, il nourrit plus qu'il ne lasche, & se digere mieux, & n'est plus venteux, & prouoque l'vrine, principalement quand on l'a fait boüillir auec vn peu d'eau, iusques à tant qu'il soit bien escumé. Le miel est bon aux vieillards & à toutes personnes de temperament froid; mais il n'est point propre aux ieunes gens, d'autãt qu'il se conuertit en humeur cholerique és corps chauds. Au surplus le miel a vne vertu singuliere de contregarder de corruptiõ les sucs des plantes, racines, fleurs & fruicts.

Du succre. Le succre n'est pas si doux, ny par consequent si chaud que le miel. Il a toutesfois (dit Galien) vne mesme vertu abstersiue, dessicatiue & resolutiue. Mais il est plus agreable au palais, meilleur à l'estomac, & altere moins, que le miel. Outre ce qu'il conserue long temps les jus d'herbes, racines, escorces,

fleurs & fruicts, sans estre gastez, il les rend encore plus plaisans au goust. C'est pourquoy on fait auiourdhuy quasi tous les syrops, confitures, & conserues auec succre.

Le sel restraint, reprime, absterge, modifie, subtilie, resout & corrode, d'autant qu'il est de nature acre & bruslante, il contregarde de putrefaction la chair, le poisson & toutes les autres viandes, par ce qu'il desseche & consomme leur humidité superfluë, & reserre en soy leur substance molle, & la rend solide par son astriction. Dauantage il donne saueur à toutes viandes, qui d'elles-mesmes sont fades, & n'ont point de goust; de sorte qu'il est tres-necessaire à la vie humaine. *Du sel.*

Les espiceries eschauffent, dessechent, & subtilient. Partant sont propres pour assaisonner les viandes froides, humides, & grossieres. Entre autres. *Des espiceries.*

Le gingembre est bon à l'estomac, & aide à la digestion. Il eschauffe fort, non pas du premier coup, comme le poyure. Car il n'est pas de parties si subtiles que le poyure, d'autant qu'il est composé d'vne substance grosse & indigeste, non seche ne terrestre, ains humide & aqueuse, comme asseure Galien. *Du gingembre.*

Le poyure est extremement chaud, mis en sausse il ouure l'appetit, & aide à faire la digestion, & fait vriner. Le poyure blanc est plus fort que le noir, l'vn & l'autre est desiccatif; mais le poyure long est de nature plus humide, comme tesmoigne Galien. *Du poyure.*

Des cloux de gyroffles. Les gyroffles eſchauffent & ſubtilient iuſques au tiers degré, ils ouurent & corroborent tout enſemble. Ils ſont proffitables à l'eſtomac, au foye & au cœur, ils aident à faire digeſtion. Eſtans maſchez ils font bonne aleine.

De la muſcade. Les noix muſcades ſont chaudes & ſeches au ſecond degré, elles ſont aſtringentes, partant fortifient l'eſtomac, & le foye, & reſerrent les cours de ventre, neantmoins prouoquent l'vrine, dechaſſent les ventoſitez, rendent la veuë bonne, & font bõne aleine eſtans maſchées.

De la canelle. La canelle eſchauffe & deſſeche quaſi au tiers degré, elle eſt de parties ſubtiles, & a vne forte acrimonie au gouſt, auec vne legere aſtriction. Au moyen dequoy elle decouppe & diſſout les ſuperfluitez du corps, & fortifie les membres. Elle eſt fort propre à eſmouuoir les fleurs arreſtées, elle prouoque l'vrine, & nettoye ce qui peut offuſquer la veuë.

De la mouſtarde. La mouſtarde eſchauffe & deſſeche au quart degré. Elle eſt propre pour aſſaiſonner les viandes groſſes, viſqueuſes, & venteuſes, par ce qu'elle ſubtilie, inciſe & reſout. Dauantage elle ſert d'éguillon pour reſueiller l'appetit languiſſant, & en piquant le palais deſgouſté donne enuie de manger. Mais ſa force prend incontinent les gens par le nez, & penetre quant & quant au cerueau.

De l'huyle. L'huyle qu'on tire des oliues meures, eſt moyennement chaud & humectatif. Celuy

qui eſt fort doux, pur, clair, & ſubtil, eſt meilleur pour aſſaiſonner les ſalades.

Le vinaigre ſelon Galien eſt de parties ſubtiles, & de nature meſlée de froideur & de chaleur, mais la qualité froide ſurmonte la chaude. Car le vinaigre a en ſoy quelque acrimonie qui eſchauffe, laquelle toutefois n'eſt aſſez ſuffiſante pour vaincre la froideur prouenant de l'aigreur, mais bien pour le faire penetrer plus ſoudainement. Car d'autant que le chaud perce plus que le froid, d'autant vn ſuc acre eſt-il plus propre à percer les conduits des corps ſenſibles, que l'aigre. Pour ce l'acre prepare le chemin, l'aigre ſuit auſſi toſt, & lors ſe fait vn ſentiment meſlé : de ſorte que le vinaigre ne paroiſt point froid, à cauſe qu'on y apperçoit vne acrimonie chaude ; ne chaud auſſi, à raiſon que la chaleur de l'acrimonie precedente eſt touſiours amortie & du tout eſteinte par la froideur procedãt de l'aigreur, qui ſuit incontinent. Parquoy combien que le vinaigre ſoit compoſé de qualités contraires, toutesfois il participe plus de froideur que de chaleur. Vray eſt que tant plus il eſt vieil & fort, tant plus il eſt chaud. Au reſte le vinaigre eſt fort deſſiccatif & inciſif. Et outre ce qu'il reſoult, il a cela de ſingulier qu'il reprime & reſtraint ; c'eſt pourquoy il eſtanche le ſang ; il donne appetit, eſt bon à l'eſtomac, & ſert aux flux de ventre, cuict parmy les viandes. On en met aux ſauſſes & aux ſalades, pour les rendre ſauoreuſes.

Du vinaigre.

Du verjus. Le verjus raffraichit, desseche & restraint fort. Il esteint la chaleur excessiue du corps, & estanche la soif. Vray est qu'il ne peut penetrer profondement comme le vinaigre, par ce qu'il n'a en soy chaleur, ny acrimonie aucune, ains vne forte astriction, d'autant qu'il est de parties crasses. On en met aux sausses, aux potages, & aux pastez, pour leur donner goust.

Comment il se faut gouuerner au boire.
CHAP. XII.

L'ELECTION du boire n'est pas moins necessaire, que du manger, pour engendrer bon sang. Parquoy quiconque ayme sa santé doit auoir soing d'estre bien emboissonné. *Les sortes de boissons, & quelle est la meilleure.* Il y a plusieurs sortes de breuuages, entre lesquels le vin tient le premier rang, & surpasse en bonté tous les autres. Aucunes nations au defaut du vin boiuent coustumierement du cidre & du peré; autres de la biere. On vse quelquesfois d'hypocras, de boucher, d'hydromel, d'oxymel, & de ptisane. Le menu peuple boit ordinairement de l'eau, tellement que l'eau est la plus commune boisson de toutes, combien qu'elle soit la plus simple, & qu'elle ne soit point nutritiue, comme les autres. Chacun choisira le breuuage qui luy est le plus commode.

La quantité du boire. Il faut qu'il y ait tousiours proportion du

boire au manger. Car si le boire excede la viande, il la fait nager dans l'estomac. Quand on mange des viandes solides & seches, il est besoin de boire dauantage: mais quand on vse de viandes liquides & humides, il n'est pas bon de tant boire.

Boire deux ou trois fois modestement au pris G. F.
Qu'on mange, n'est iamais des Medecins repris.

Mais nous n'approuuons pas la façon de boire d'autant, ny la coustume de boire à la tournée, à la mode des Allemans & de leurs voisins, ny pareillement de beuuoter, comme font aucuns; par ce qu'en beuuant beaucoup tout d'vn traict au repas, la viãde vient à flotter incontinent dans l'estomac, de sorte qu'elle ne se peut bien ny lier, ny cuire. Et comme on empesche la chair de cuire, en remettant souuent de l'eau au pot, ainsi la coction est-elle empeschée dans l'estomac en beuuant trop souuent. Quand on ne fait que beuuoter, outre ce que la soif n'en est point esteinte, le chyle en est rendu trop moite, & par consequẽt plus vereux. Il est bõ de boire le premier traict de vin plus pur, le second plus trempé, & que le dernier coup ne soit quasi qu'eau rougie, quãd on a le foye chaud, & le cerueau debile. *La façon de boire.*

Le premier traict qu'on boit d'vn vin vn peu plus fort, G. F.
A la digestion donne ayde & reconfort:
Au second coup conuient dauantage d'eau mettre.

Car estant plus trampé, moins au cerueau penetre.
Mais la derniere fois que tu beuras, ie veux
Qu'il y ait moitié d'eau, pour estre moins fumeux.

Mais ie donne dispense à ceux qui ont le foye temperé, & le cerueau robuste de boire vn petit de vin pur à l'yssuë de table, pour aider à la coction du fruict, suyuant le Prouerbe vulgaire ; *post crudum merum*. Comme la faim monstre qu'il est necessaire de manger, pour restablir ce qui est ruiné de nostre substance solide : ainsi la soif qui suruient en mangeant, est-elle vn tesmoignage qu'il est temps de boire ; par ce que nature a besoin alors d'humidité, pour reparer ce qui s'est escoulé de nostre substance humide. Et bien qu'on ne soit point alteré, encore est-il bon, quant on a prins de la viande solide en assez bonne quantité, de boire pour l'arrouser, & la rēdre plus molle, afin que plus aisement elle puisse estre digerée, & portée apres au foye & aux veines. Car le boire (comme dit Erasistrate) est le chariot de la viande. Mais il se faut garder de boire à ieun ; & incontinent apres le repas, quant l'estomac s'employe à la digestion ; & à l'yssuë du bain ; & quant on est en sueur à force de trauailler. Il n'est pas bon aussi de boire quant on s'en va coucher, de peur d'exciter le rheume : vray est qu'il est permis quelquesfois aux bilieux, pour mieux reposer la nuict de boire vn peu d'eau pure, ou bien de

Le temps de boire.

l'eau vineuse, quãd ils ont prins au souper du vin pl⁹ fort que de coustume, ou qu'ils ont excedé la mesure ordinaire. Il est pernicieux de boire en la soif menteuse, par ce que l'humeur qui la prouoque, en deuient plus farouche.

Or d'autant que pour se bien gouuerner au boire, il ne suffit pas de cognoistre l'vsage des boissons en general, mais est besoin de sçauoir exactement la nature & proprieté de chacune en particulier, ie discoureray icy par ordre premierement du vin, en apres du cidre & du peré, puis de la biere, consequemmẽt des autres breuuages artificiels, & finalement de l'eau. *Project de l'autheur.*

Du vin. CHAP. XIII.

LE vin est merueilleusement vtile à l'homme, il r'allume nostre chaleur naturelle, & la fortifie, par ce moyen il resueille l'appetit, aide à la digestion, engendre le sang pur, clarifie le trouble, desoppile les conduits, fait passage aux excremens, donne bonne couleur, purifie le cerueau, aiguise l'entendement, subtilise les esprits, & (comme dit Dauid) resiouyt le cœur de l'homme, & le rend hardy & courageux, & entretient le corps en santé, moyennant qu'il soit prins par compas, & sans excés. Autrement il oste l'vsage de raison, & cause vne infinité de maladies. *Vertu du vin.*

Pour discerner la nature & proprieté du *Distinctions des vins.*

vin, il faut conſiderer la conſiſtence, couleur, ſaueur, force & odeur, auec la temperature, l'aage, le terroir où il a creu, & la conſtitution de l'année. Pour ces diuerſes conſiderations, on en fait pluſieurs differences.

D'où sont prinses leurs differences.

Difference prinse de la consistence.

On remarque trois ſortes de vin à la conſiſtence. Car aucuns ſont ſubtils & deliez, autres gros & charnus, & les autres moyens.

Vin subtil.

Les vins de ſubſtãce tenue & claire comme eau, donnent peu de nourriture au corps, mais ils ſont bien toſt digerez, & prouoquent fort les vrines. Ils ſont propres aux gens delicats, & duiſent à ceux qui ont amaſſé és veines vn tas d'humeurs groſſes & melancholiques. Quãd ils ſont forts, ils ſont vaporeux, & pour ce font mal à la teſte.

Gros vin.

Les gros vins nourriſſent beaucoup, mais ils ſont de plus difficile & tardiue digeſtion, & ſi oppilent les entrailles. Ils ſont bons aux laboureurs, vignerons & autres perſonnes qui trauaillent beaucoup, & à ceux qui ont le corps rare.

Vin mediocre.

Les vins de conſiſtence mediocre ſont les meilleurs, pour ce qu'ils n'offenſent point le cerueau, ainſi que les ſubtils, & ſi n'excitent point d'obſtructions comme font les gros.

Difference prinse de la couleur.

On diſtingue trois ſortes de vin, par la couleur, à ſçauoir le vin blanc; le vin clairet qui eſt paillet ou rougelet; & le vin couuert, qui eſt rouge, vermeil, ou noir.

Vin blanc.

Le vin blanc d'autant qu'il eſt de ſubſtance plus

plus tenuë que le rouge, il se digere plus facilement, & si penetre plus soudain par tout le corps, & prouoque plus les vrines; mais il nourrit moins. Aussi est-il plus conuenable pour ceux qui viuent mignardemẽt, que pour ceux qui viuent duremẽt. S'il est fort & genereux, il enuoye force fumées à la teste, & eschauffe le foye en passant. Quand il est foible, aqueux, crud & verdelet, il n'apporte aucun detriment ny à la teste, ny au foye; & si est proffitable aux passions des reins, & de la vessie, à raison qu'il trauerse incontinent iusques là; mais par long vsage, il offense le ventricule, les intestins, la rate, & la matrice.

Le vin couuert, pour ce qu'il est de substance plus grosse & terrestre, que celuy qui n'a guere de couleur, a de coustume d'estre plus tardiuement cuict & distribué; mais en recópése il dóne plus grãde nourriture, estãt plus idoyne pour engendrer le sang, d'autant qu'il luy ressemble dauantage, il offence moins la teste, & fortifie mieux l'estomac, qui est lasche & debile. Vray est qu'il cause abondance d'humeurs grossieres, & excite force obstructions aux entrailles. Il est proffitable à ceux qui meinent vne vie laborieuse, & à ceux qui ont la texture du corps rare, & les conduits trop ouuerts, & qui sont subjects à suer à tous propos. *Vin couuert.*

Le vin clairet tient le milieu entre les deux. C'est pourquoy il excelle l'vn & l'autre en bonté. Le paillet qui est fauuelet ou iau- *Vin clairet.*

natre approche de bien prés aux facultez du vin blanc: le rougelet tire quelque peu dauantage sur le couuert.

Difference prise de la saueur. Les anciens & modernes ont mis trois principales sortes de vin differentes en saueur, qu'ils ont nommez vin doux, vin aspre, & vin mestif entre le doux & aspre.

Vin doux. Le vin doux nourrit plus que les autres. Il proffite à ceux qui toussent beaucoup, par ce qu'il les fait cracher plus à l'aise. Il cuict les phlegmes cruds en la poictrine, il adoucit les asperitez des parties interieures. Pour ceste cause il est vtile aux poulmons, à la vessie, & aux reins exasperez; & mauuais à lestomac, à raison qu'il ny arreste guere. Il est dommageable au foye & à la rate, par ce qu'il les enfle & oppile. De là vient qu'il excite la soif, & si est facilement conuerti en cholere. Si est-ce toutesfois qu'il n'offense pas beaucoup le cerueau.

Vin parfaitement meur. Tout vin qui est paruenu à parfaite maturité, approche du vin naturellement doux, bien qu'il soit plus chaud & sec, à cause qu'il a perdu toute son aquosité.

Vin austere. Le vin aspre eschauffe moins. Il est rude, ou verd. Le vin rude, comme est celuy de pressoir exprimé de la grappe quand le clair est tiré, est plus sec & terrestre.

Vin acerbe. Le vin verd exprimé des raisins non encore meurs, est plus humide & aqueux, jaçoit que Galien maintienne le contraire.

Le vin rude fortifie l'estomac & le ventre par son astriction, il est plus difficilement digeré, plus tardiuement distribué, & nourrit moins que le doux. Et comme il est moins odorant & vaporeux, aussi a il accoustumé de moins entester & enyurer. Vray est qu'il oppile les entrailles & constipe le ventre. *Vin rude.*

Le vin verdelet n'offense point la teste aussi, d'autant qu'il contient plus d'eau que de vin. A raison dequoy il est proffitable à ceux qui ont le foye extremement chaud, & le sang boüillant, mais dommageable à ceux qui ont l'estomac debile. Car il se cuict & digere auec peine, & si excite des cruditez, des ventositez & des tranchées, par ce qu'il est de temperament froid, en comparaison du vin meur. *Vin verdelet.*

Le vin qui tient le mitan entre le doux & aspre, doit estre preferé à tous deux. Car il excelle en bonté de suc, & si est exempt de la nuisance, qu'apporte l'vne & l'autre extremité. Ioint qu'il est friand & delicat à boire, à cause qu'il a vne douceur tant soit peu aspre, semblable à la framboise, si agreable au goust, qu'il n'est rien plus, par ce qu'il pique vn petit sur la langue. *Vin mestif.*

Il y a aussi grande difference entre les vins, touchant leur efficace. Car les vns sont forts & puissans, les autres foibles & petits, les autres entre-deux. Les premiers portent beaucoup d'eau, les autres peu, & les autres moyennement. Les vins forts, sont appellez vineux, & les petits, aqueux. Les *Difference prise de la faculté.* *Vin genereux* *Vin de petite portée.* *Moyen vin.*

Grecs nomment coustumierement ceux-cy *oligophores*, c'est à dire vins de petite portée. Les vins genereux sont extremément chauds & fumeux; partant font bien tost mal à la teste, & offensent les nerfs, s'ils ne sont bien trempez d'eau. Les petits vins sont propres aux gens de lettres, pour ce qu'ils ne remplissent point le cerueau de vapeurs, & ne troublent point l'esprit.

Difference prise de l'odeur.

On discerne encore les vins par l'odeur, par ce que les vns ont vne bonne odeur, les autres vne mal-plaisante, les autres n'en ont point du tout. Or l'odeur au vin, est vn signe de force & de chaleur, & la priuation d'odeur, vn tesmoignage certain d'imbecillité & froidure. Le vin odorant moyennant qu'il soit subtil & clairet, est fort propre pour recréer les forces abbatuës, faciliter la concoction & attenuer le sang; mais il eschauffe beaucoup le corps, & remplit la teste de vapeurs, & offense fort les nerfs, & l'entendement, & cause douleur de teste, & vne infinité de catarrhes.

Difference du vin selon son temperament & aage.

Le vin est de temperament chaud & sec, plus ou moins, selon l'aage, le pays, & la constitution de l'année. C'est pourquoy le moust, le vin nouueau, & le vin vieil, sont beaucoup differens en temperature.

Le moust est chaud au premier degré, le vin nouueau au second, & le vieil au troisiesme, dit Galien apres Dioscoride. Ce qui est vray és

regions chaudes,cóme en Afrique,Asie, Grece,Italie,Espagne,où les vins sont plus chauds à la cinq ou sixiesme année, qu'à la premiere: mais non pas és pays froids qui approchent vers l'Occident,ou le Septentrion.Car en nostre pays qui est Septentrional, la plus part des vins, principalement quand l'année est froide & humide, sont verds & si debiles, qu'à grand peine eschauffent-ils iusques au premier degré,de sorte que l'année expirée leur chaleur estant resoluë, ou ils deuiennent du tout aigres, ou poussez & euentez, en perdant leur saueur & odeur.

Le moust d'autant qu'il est crud, venteux & de difficile digestion, s'il n'excite vomissemẽt ou flux de ventre, il s'arreste long temps en l'estomac,& és hypochondres, lesquels il enfle,& y engendre force obstructions, & cause beaucoup de songes fascheux. *Moust.*

Le vin nouueau qui n'est pas encore bien cuict & fermenté, approche fort du temperament & des facultez du moust. Car il se digere difficilement, & ne passe pas aisement par les boyaux, ny par les veines, & ne prouoque aucunement l'vrine: mais celuy qui est assez cuict & desputé de tous excremens, est facilement digeré, & soudainement distribué, oste les inflations des hypochondres, deliure les obstructions, fait passage aux superfluitez, prouoque les vrines & les sueurs, & fait bien dormir, tellement qu'il a beaucoup de vertus toutes cõtraires aux vices que no⁹ apperceuõs *Vin nouueau.*

au moust. Et comme en nostre pays & autres lieux froids le vin nouueau suffisamment eboüilly & deffequé est plus plaisant au goust, aussi est-il plus chaud, que le vieil; au contraire de celuy qui naist és contrées chaudes. Aussi noz vins vieils ne font-ils pas si tost mal à la teste, que les nouueaux, pour ce qu'ils eschauffent moins, & ont moins de force.

Vin vieil.

Difference des vins selon les pays.

Les vins sont de nature & vertu differente selon les pays, pour la diuersité des climats, & des terroirs.

Vins François.

Les vins François creus és enuirons de Paris, & par toute l'Isle de France, sont pour la plus part blancs & clairets. Il y en a peu de rouges, & encores moins de noirs. Ils sont chauds & secs au premier degré seulement, ou au commencemét du second. C'est pourquoy ils ne sont guere forts, ains de petite portée. Quand ils sont bien meurs ils sont d'vn goust plaisant, & propres aux estudians, aux citoyens des villes, & à ceux qui meinent vne vie tranquille & sedentaire. Car ils ne remplissent pas la teste de vapeurs acres, comme font les vins d'Orleás: & ne bruslent point les entrailles, comme les vins de Gascongne, d'Espagne, & autres regions extremement chaudes: & ne chargent point le corps d'excremens sereux, comme les vins cruds & verds: & n'amassent vn tas d'humeurs melancholiques qui engendrent obstructions, comme ceux qui sont gros, & noirs.

Entre tous les vins de France, ceux de Coussy sont estimez les plus excellens. C'est pourquoy ils sont dediez au Roy, & reseruez pour sa boisson. Ils sont ordinairement rouges, ou clairets, genereux, d'vne cõsistẽce mediocre, & d'vn goust plaisant, & delicat à boire, & fort conuenables à ceux qui sont extremement affoiblis, & quasi desnaturez, pour s'estre trop emancipez au jeu des Dames rabatuës; & à ceux qui ont enduré quelque grande euacuation. *Vins de Coussy.*

Quand la saison est chaude il se trouue des vins au pays de Lannois, notamment à Crane, approchans en couleur, cõsistence & bonté à ceux de Coussy. Aux autres contrées de Picardie, les vins sont petits & verdelets, comme sont aussi les vins de la haute Normandie. *De Lannois.* *De Picardie, & de Normandie.*

Entre les vins de Champagne, ceux d'Ay tiennent le premier rang en bonté & perfection. Ils sont clairets & fauuelets, subtils, delicats, friands, & d'vn goust fort agreable au palais, approchãt à la framboise. C'est pourquoy les grands Seigneurs en font grand cas. Neantmoins ils prouoquent les defluxions, & font mal à la teste à ceux qui ont le cerueau debile, & la texture du corps rare, plus pour leur subtilité & tenuité de substance, que pour leur force. Comme ils ne sont pas des plus forts, aussi ne portent-ils guere d'eau. Et se doiuent boire en dedans la Sainct Iean *Vins d'Ay, & autres lieux de Chãpaigne.*

Car de là en auant, leur bonté diminuë. En la montaigne de Reims il y a d'assez bons vins, quand l'année est chaude: autrement ils sont petits & verdelets. Ceux de Verzenay, & d'Auenay sont ordinairement les meilleurs. Ils sont plus chargez de couleur que ceux d'Ay: aussi sont-ils de plus longue garde.

Pampelune de Reims. Tous les ans durant les os de Noë, les dignitez de l'Eglise de Nostre-Dame de Reims, ont de coustume, l'vne apres l'autre, de faire present à tous les Chanoines, & à leurs amis, du plus excellent vin de l'année, qu'on appelle *Pampelune*, comme si on vouloit dire en Grec π' ἀμπέλου οἶνος, entendant par la premiere lettre π, ce mot πάσης, c'est à dire vin de toute vigne: pour ce que Messieurs enuoyent ordinairement leurs tonneliers aux caues des marchands de la ville gouster du vin de tous les creus du pays, pour choisir & achepter le meilleur qu'ils trouuent.

Que signifie ce mot pampelune.

Vins de Bourgogne. Les vins de Sens, d'Auxerre, & de Tonnerre, sont rouges, astringens & rudes, és premiers mois. Par leur astriction ils confortent vn estomac lasche, & n'offensent point le cerueau par grande vaporation. A raison dequoy ils sont bons à ceux qui sont subjects aux defluxions. Mais ceux qui sont disposez aux oppilations de foye & de rate, & ceux qui meinent vne vie oisiue & sedentaire, n'en doiuent point vser, iusques à la fin de l'année, lors qu'ils ont deposé leur astrictiõ & aspreté. Ioint

que deuant qu'ils ayent acquis leur parfaicte maturité, ils sont plus difficiles à estre digerez, & plus tardifs à estre distribuez.

Entre les vins de Bourgogne, ceux de Beaune tiennent le premier lieu, d'autant qu'ils sont d'vne consistence mediocre, d'vne couleur d'œil de perdrix, d'vn goust plaisant, au surplus genereux, & moins fumeux que ceux d'Orleans. C'est pourquoy on dit vulgairement, *Vins de Beaune.*

Vinum Belnense super omnia vina recense.

Les vins d'Orleans sõt fort estimez en France pour leur force & bonté. Ils sont pour la plus-part rouges, de substance mediocre, de bon goust, sentant la framboise, vineux, proffitables à l'estomac. Ils eschauffent beaucoup plus, & donnent d'auantage de nourriture au corps, que les vins François. Mais ils entestẽt, & offensent le cerueau sur tous autres. Partant sont nuisibles à ceux qui sont subjects à la Migraine, & aux defluxions, & qui ont les parties nobles d'vne constitution chaude & seche. Ils sont au prime en leur bonté en la seconde année. *Vins d'Orleans.*

Les vins d'Anjou sont pour la plus part blancs, doux, vineux, de sorte qu'on en fait grand cas en France pour leur bonté. Ils sont beaucoup meilleurs la seconde année que la premiere. Ils se gardent long temps. *Vins d'Anjou.*

Les vins de Bar-sur-Aube, approchent de bien prés en couleur, saueur & bonté aux vins d'Anjou. *Vins de Barsuraube.*

Vins de Gascongne. Les vins de Gascongne bien qu'ils soyent sans comparaison plus chauds & secs que les vins d'Orleans, si est-ce que pour ce qu'ils sont plus gros, & n'ont point leur force du tout desliée, ils ne sont pas si vaporeux, & n'offensent pas si tost la teste, comme i'ay recogneu par experience.

Vins estrangers. Les vins de Maluoysie, Muscadets, Corsiques, & autres qui viennent de la Grece, d'Espagne, d'Italie & de Languedoc, nous sont tres-pernicieux, si nous en vsons en commun breuuage; bien qu'ils soyent singuliers és crudìtez d'estomac, és coliques, & aux autres maladies causées d'humeurs froides. Or quoy que les vins estrangers qu'on fait venir des regions chaudes, nous semblent estre gracieux au goust, si n'en faut il pas toutesfois vser que bien à propos, d'autant qu'outre leurs qualitez manifestes, ils en ont encores d'autres occultes, qui par vne antipathie nous sont autāt ennemis (par ce que nous sommes de pays dissēblables) qu'elles sont familieres & amies par vne sympathie aux habitans du terroir où tels vins croissent.

Difference des vins selon la constitutiō du temps. Pour iuger de la bonté & qualité des vins, faut soigneusement regarder quel est l'estat & constitution de chacune année, & en gouster tous les ans, pour en donner vn iugement asseuré, d'autant qu'il arriue quelquesfois que les vins François sont les meilleurs: Quelques années les vins de Bourgongne gaignent le prix; autres années les vins d'Orleans surpas-

sent : Aucunes années les vins d'Anjou sont plus excellens que tous les autres : & le plus souuent les vins d'Ay tiennent le premier lieu en bonté & perfection.

Du cidre & du peré. CHAP. XIIII.

POVR iuger de la vertu du cidre, il faut regarder au goust, à l'aage, & à la composition d'iceluy. Le goust depend non seulemẽt de la saueur des pommes dont il est faict, lesquelles sont douces, ou aigres, ou aspres, mais aussi de l'aage qu'il a; par ce que le pommé qui est gardé, change de goust auec le temps, & acquiert apres qu'il est paré vne autre saueur, qu'il n'auoit lors qu'il se paroit. *Vertu du cidre.*

Le cidre doux, à raison de sa douceur qui prouient de chaleur temperée, eschauffe mediocrement & raffraichit le moins de tous. Il est le plus alimenteux, & le plus proffitable, à ceux principalement qui ont l'estomac froid & sec. *Cidre doux.*

Le cidre aigret, soit qu'il ayt esté faict de pommes aigres, soit qu'il fust deuenu acide par succession de temps, d'autant qu'il est fort aqueux, & quelque peu terrestre, astringent & confortatif, & neantmoins fort subtil & penetratif, est singulier pour temperer la chaleur d'vn estomac & foye chaud, & d'vn sang ardant & bilieux, pour arrester les vomissemẽs & defluxiõs choleriques pour estãcher la *Cidre aigret.*

soif,& incifer les humeurs groffes & vifqueufes.

Cidre aſpre. Le cidre aſpre, d'autant qu'il eſt fort froid & ſec, il n'eſt bon qu'à la longue, quand il a perdu ſon aſpreté,& changé ſa grande froidure & ſechereſſe en vne moindre froidure, accompagnée de quelque humidité tirant ſur la douceur ou acidité. Vray eſt qu'il conforte aucunement vn eſtomac languide & mollaſtre, & arreſte les vomiſſemens exceſſifs, & toutes ſortes de flux de ventre, & aſſopit les battemens de cœur & faillances, & ayde à faire la digeſtion, beu ſur la fin du repas, moyennant qu'il ſoit deſtrempé auec vn peu d'eau, pour luy diminuer ceſte peſanteur & tardiueté à penetrer.

De moyen aage. Quant à l'aage du cidre, celuy qui eſt nouuellement faict, encore trouble, non deſpuré, ny deſſequé, n'eſt point ſain. Car il endommage l'eſtomac, il excite douleur de teſte, & ſi engendre vne infinité d'obſtructions.

Cidre ſurannė. Celuy qui eſt fort ſuranné, & qui tire deſja ſur l'aigre, n'eſt pas moins dommageable que le precedent. Parquoy n'en faut vſer que lors qu'il eſt bien paré, & au milieu de ſon aage.

Compoſition du cidre. Pour le regard de ſa compoſition, celuy-là eſt touſiours le meilleur, plus ſalubre, & plus facile à digerer, qui eſt faict de pommes bien meures, cueillies en leur temps, non trop longuement gardées, & ſans eau. Car l'eau luy fait perdre le gouſt naturel; le fait aigrir & corro-

pre facilement, & empesche qu'il ne soit de garde. Le pire de tous est celuy qui est fait de pommes sauuages, auec de l'eau.

Le peré est encore plus sain, & plus proffitable à l'estomac & au corps que le pommé. Car outre la vertu manifeste qu'il a de corroborer l'estomac, prouenant de la substance terrestre, & faculté astringente que toutes poyres ont de nature. On remarque encore au peré vne vertu occulte qu'il a de dompter toute poison, & principalement le venin engendré dedans l'estomac, pour auoir mangé des champignons. Le peré humecte moins que le pommé, mais il raffraichit plus, & conforte bien dauantage. *Vertu du peré.*

Vray est qu'il donne plus souuent des tranchées & coliques; principalement s'il est aigret ou aspre, par ce qu'il ne s'escoule pas si tost par les vrines, & par le ventre, ains s'arreste, plus long temps en l'estomac, & és hypochondres. Pour ceste occasiõ il vaut mieux le boire sur la fin du repas, qu'au commencement, moyennant qu'il n'y ait vomissement, ny flux de ventre. *Vice du peré.*

De la biere. CHAP. XV.

LA biere se fait d'orge auec du houblon, & de l'eau. Aucuns y adioustent de l'auoyne, autres du bled froument, pour la rendre plus nourrissante. Quelquefois on y mesle de *Composition de la biere.*

l'yuraie, pou irriter dauantage le gouſt. Les Anglois pour la faire plus plaiſante, apres qu'elle eſt braſſée, iettent dans les tonneaux du ſuccre, de la canelle, & des cloux de girofle. Les Flamans y mettent quelquesfois du miel & des eſpices. La biere eſt de temperature chaude, plus ou moins toutesfois, ſelon les ingrediens dont elle eſt compoſée. Car celle qui eſt faicte ſeulement d'orge, & vn peu de houblon, eſt la moins chaude de toutes. Auſſi eſt-elle plus propre pour eſtancher la ſoif, & raffraichir le corps durãt les grandes chaleurs d'Eſté. Celle qui eſt faicte d'orge & d'auoyne, eſt quelque peu plus chaude. Celle qui eſt faicte d'orge & de froument, eſt encore plus chaude. Partant ne faut point douter que la biere de quelque grain qu'elle ſoit faicte, ne ſoit chaude. Car encore que l'orge de ſon naturel ſoit froide, neantmoins par la maceration, fermentation, putrefaction & decoction qu'elle endure en la preparation de la biere, il eſt impoſſible qu'elle n'acquiere quelque chaleur. Ioint que le houblon (ſoit ſa fleur ou ſa ſemence) y eſtant meſlé, par ſa chaleur tempere beaucoup la froideur naturelle de l'orge. Le gouſt de la biere monſtre bien auſſi qu'elle eſt chaude. Car il doit eſtre doux, ou acre ou amer, pour eſtre bonne. Et ſi d'auenture elle eſt d'vn gouſt aſpre, ou aigre, elle ne vaut rien. Ses effects pareillement demonſtrent ſa chaleur. Car quand on en boit exceſſiuement, elle enyure, comme le vin. On en diſtille meſ-

Temperature de la biere.

me de l'eau de vie par l'alembic.

Comme elle nourrit dauantage, aussi est-elle de plus grosse substance, & de plus difficile digestion que le vin. Si elle est mal cuicte, ou nouuellement faicte, ou trouble, elle cause des obstructions, & inflations, mal de teste, colique, grauelle, strangurie, & ardeur d'vrine, principalement si elle est acre. Si elle est trop vieille & tire sur l'aigre, elle offense l'estomac, & les parties nerueuses, & engendre mauuais suc, & en fin la lepre, si nous croyons à Dioscoride. Parquoy faut vser de celle qui est bien cuicte, deffequée, claire, & d'aage mediocre. *Faculté de la biere.*

Des autres breuuages artificiels, desquels on se sert quelquesfois.

CHAP. XVI.

LE vin aromatisé auec succre & canelle, est appellé hypocras, non qu'Hippocrate l'ayt iamais inuenté, ou mis en vsage, mais à raison de la meslange des ingrediens qui entrent en sa composition. Car il vient du verbe Grec ὑποκεράννυμι, qui signifie meslanger. On n'en doit vser que bien à propos, à cause que par sa chaleur, & vaporation grande, il excite plusieurs maladies dangereuses, comme la squinacie, l'apoplexie, la paralysie. Toutesfois ceux qui sentent quelque froideur & debilité à l'estomac, en peuuent vser, non en breuuage commun, mais en forme de remede. *D'où vient ce nom hypocras.* *L'vsage de l'hypocras.*

Composition de l'hydromel. L'hydromel est fait d'eau & de miel boüillis ensemble; mais celuy qui a esté durant les chaleurs des iours caniculaires exposé lóg temps au Soleil, est appellé vineux, pour ce qu'il a acquise vne chaleur pareille au vin, en vertu *Vertu de l'hydromel vineux.* de laquelle il subtilie & nettoye les humeurs grosses & visqueuses, il fait cracher, il ayde à faire la digestion des cruditez en l'estomac, il desoppile le foye, les roignons, & les vretaires en prouoquant l'vrine. Il est propre aux gens phlegmatiques, en hyuer. Il est bon prendre tous les matins auec vne rostie. Il n'est point fumeux, & n'offense point le cerueau. Les Polonois, Moscouites, & autres natiós froides qui ont disette de vin, & abondance de miel, en font leur boisson ordinaire.

De l'oximel. L'oxymel est fait d'eau, de miel & de vinaigre. C'est vn breuuage tres-proffitable pour l'entretenement de la santé, à toutes aages, & complexiós, destouppant les oppilatiós des parties interieures; & ne laissant aucunes humeurs grossieres ny gluãtes dans les conduits de nostre corps.

Du bouchet. Le bouchet est fait d'eau aromatisée auec succre & canelle. Il ne refroidit pas l'estomac, comme fait l'eau crüe, & si n'eschauffe pas tãt que le vin. On l'appelle autrement hypocras d'eau.

De la ptisane. La ptisanne qu'on fait de la decoction d'orge, & de reglisse, est bonne pour raffraichir les alterez, durant les chaleurs d'esté, & propre en tout temps à ceux qui ont la fiéure.

De l'eau.

De l'eau. CHAP. XVII.

COMBIEN que l'eau soit la plus simple & la plus commune boisson de toutes, neantmoins pource qu'elle est la plus vile, & qu'elle n'est point nutritiue, cóme les autres, ie l'ay reseruée au dernier lieu. L'eau est de nature froide & humide. Elle duyt à ceux qui ont mestier de raffraichissement : & nuist aux autres, parce qu'elle refroidit l'estomac, & empesche la digestion des viandes. *La nature & vertu de l'eau.*

La meilleure eau de toutes est la plus legere, nó au poix, comme pense le vulgaire, mais en effect. Car nous appellons la plus legere, celle qui pour sa subtilité passe plus legerement, & descend soudainement de l'estomac en bas : comme nous nommons pesante, celle qui pour sa longue demeure appesantit l'estomac, le ventre & les flancs. Galien esprouue la bonté de l'eau par trois sens ; premieremét à la veüe, il veut qu'elle soit fort claire & nette ; à la bouche & au nez, qu'elle n'ait aucun goust, ny odeur, ny qualité quelconque. Au surplus qu'elle soit aisément alterée. Il n'est donc pas besoin de peser l'eau à la balance, pour sçauoir son excellence, ains faut plustost regarder si elle n'est point trouble, ny bourbeuse ; puis taster si elle n'est point douce ny salée, ou si elle ne retient point quelque estráge saueur de la terre par où elle passe ; & si elle est tost eschauffée, & tost refroidie, comme a remarqué Hippocrate en l'Aph. 26. du li. 5. *La meilleure eau.* *Comment on esprouue la bonté de l'eau.*

d'autant que telle eau reçoit facilement alteration.

Les sortes d'eaux. Il y a cinq sortes d'eaux à boire, à sçauoir cellesde pluye, de fontaine, de riuiere, de puys, & d'estang.

Eau de pluye. L'eau de pluye bien qu'elle soit la plus legere à la balance, estant plus facilement montée en l'air, & ayant là quelque temps demeuré pendüe par sa subtilité; si n'est elle pas pourtant la meilleure. Autrement les eaux de neige, & de glace fondüe, qui sont trop plus legeres au poix que celle de pluye; seroiēt plus excellentes: Neantmoins elles sont (& à bon droit) reiettées de tous, comme tres-mauuaises & pernicieuses, pour ce que la menüe substance en est sortie, quand l'eau s'est congeleé. Et encore que l'eau du ciel fust plus tenüe, par ce que le Soleil attire tousiours en hault ce qui est le plus subtil; si est-ce toutesfois qu'elle n'est pas la plus salubre, pour ce qu'elle est tirée non seulement des riuieres coulantes, mais aussi des marets, des lacs dormans, & de la mer. Ioint que les exhalations putrides des lieux infectez, & des corps morts esleuées de la terre en l'air se meslent parmi. Aussi estelle plustost corrompuë, que pas vne des autres, & cause incontinent le rheume, & la toux.

Eau de neige & de glace.

Eau de fontaine. L'eau de fontaine surpasse toutes les autres en bonté; celle de riuiere va apres, puis celle de puys. La pire de toutes est celle d'estang. L'eau de fontaine qui passe au

trauers des canaux de plomb, n'est pas des meilleures, à cause de la ceruse meslée parmi le plomb.

Celle de riuiere est beaucoup plus salubre, quand elle est bien reposée & rassise. Car par longue residence elle deuient plus nette, plus claire & plus tenuë, pour ce que tout le limon descend petit à petit au fond du vaisseau. On estime dauantage celle qui regarde l'Orient. *Eau de riuiere.*

Leau de puys, (aussi bien que celle de fontaine) qui voit le ciel & l'air, & qui est souuent espuisée, vaut beaucoup mieux, que celle qui est couuerte, & qui n'est guere frequentée. On prise bien dauantage aussi celle qui est froide en Esté, & chaude en Hyuer. *Eau de puys.*

L'eau d'estang ne vaut rien, à raison qu'elle est espoisse, limonneuse & orde, & ne peut estre exempte d'infection, faute de mouuement. *Eau d'estang.*

Comment il se faut gouuerner au dormir & au veiller. CHAP. XVIII.

LE sommeil donne repos à la faculté animale, & vigueur à la naturelle. Car quand l'esprit animal en veillant est dissipé par le trauail, le sommeil nous saisit incontinent, par le moyen de la chaleur naturelle, qui se retire du dehors au dedans, pour mieux cuire l'aliment, duquel les vapeurs benignes montées de *L'vtilité du sommeil.* *Qui est cause du sommeil.*

l'estomac au cerueau, estans espoissies par sa froideur viennent soudainement boucher les nerfs, de sorte que la faculté animale ne peut plus reluire aux organes des sens, partant est contrainte de se reposer tandis que nature est totalemét occupée à faire la coction des viandes non seulement en l'estomac, mais aussi au foye & en toute l'habitude du corps; puis la distribution de la nourriture par toutes les parties, pour reparer la triple substãce cõsommée, restaurer les esprits exhalez, raffraichir leurs organes lassez, & fortifier tous les membres debilitez du trauail, à fin qu'ils puissent habilement recommencer leurs mouuemens, & s'acquiter gentiment de leur office. Par ainsi le sommeil nous apporte des grandes commodités, quand il est tel qu'il faut.

Quel doit estre le sommeil.

Le sommeil doit estre doux, profond & mediocre. Car le sommeil n'est pas bon, quand il est troublé de songes fascheux, ny quand il est si leger qu'on est incontinent esueillé, & qu'il est à tous propos interompu. Le dormir excessif est encore pire. Car il empesche les excremẽs de sortir dehors en temps deu, il amasse beaucoup de superfluitez, il refroidit & humecte extremement le cerueau, il appesantit la teste & tout le corps, il réd l'esprit lourd, les sens hebetez, & les membres pesans & paresseux.

Combien il faut dormir.

Il faut dormir tãt que la digestion soit parfaicte. Et bien qu'elle se face aux vns plustost, & aux autres plus tard, si est-ce que commu-

nément elle eſt paracheuée en ſix, ſept ou huict heures. On cognoiſt qu'elle eſt parfaicte, quand le ventre fait bien ſon deuoir, que l'vrine eſt dorée, qu'il n'y a point de tenſion à l'eſtomac; qu'il n'y viẽt point de rots aigres à la bouche, & qu'on ne ſent point le corps peſant, ains leger & diſpos. Le ſomme qui continuë encore apres la digeſtion, à bon droit eſt appellé immoderé. Car il excede la meſure raiſonnable. Pour limiter iuſtement la quantité du dormir, il faut conſiderer la complexion, l'aage, l'aliment & le labeur precedent. Les cholerics ont beſoin de dormir plus longuement, pour raffraichir & humecter leur chaleur ſeche, & temperer la cholere extremement eſchauffée en veillant. Les phlegmatics n'ont que faire de tant dormir, pour ce qu'ils ſont aſſez humides. Neantmoins on laiſſe long temps dormir les enfans qui ſont naturellement humides; mais c'eſt pour empeſcher la continuelle diſſipation de leur ſubſtance, par le cuir rare & tranſpirable. Les vieillards ont meſtier de tres-bien dormir pour les humecter, attendu qu'ils ſont ſecs. Quand on a vſé de grande varieté de viandes, & qu'on a beaucoup mãgé le ſoir, on doit dormir plus largement, à fin que la digeſtion ſe puiſſe parfaire. Mais ſi on a legerement ſoupé, il n'eſt pas beſoin de tant dormir. Pareillemẽt quãd on a beaucoup trauaillé le corps ou l'eſprit, il eſt expedient pour reſtablir les forces diſſipées par le labeur, de dormir

dauantage, que quand on a esté oysif.

La façon de se coucher pour dormir. Apres auoir declaré la qualité & la quantité du sommeil, reste à monstrer la façon, & le temps de se coucher pour dormir. Premieremēt on se doit coucher vn peu droit, de sorte que les parties superieures soyent plus hautes esleuées que les inferieures, de peur que la viande ne remonte du fonds de l'estomac à son orifice superieur. Il n'est pas bon de se coucher sur le dos, craignant premierement de trop eschauffer les reins, & d'y engendrer la pierre; en apres que la veine caue, & la grande artere, qui sont appuyées sur les lumbes estans eschauffées de plume, n'enuoyent vne grande quantité de vapeurs au cerueau; puis que les excremens ordinaires du cerueau qui se doiuent purger par le nez & par la bouche, ne tombent par derriere sur l'espine. Il n'est pas mauuais de dormir quelquesfois sur le ventre pour ayder à la concoction, moyennant qu'on ne soit point subiect au mal des yeux. Il est bon de faire ordinairement son premier somme sur le costé droict, à fin que la viande descende au fonds de l'estomac, & que le foye se mettant au dessous, & luy seruant comme de rechaud, luy puisse ayder à faire sa digestion; puis de se retourner sur le costé gauche, à fin que les vapeurs retenuës au dextre hypochondre s'exhalent: Et en fin de se remettre sur le costé droict, à fin que la digestiō faicte, le chyle soit plus facilemēt distribué au foye. Au surplus il ne faut pas en

dormant auoir les membres estendus du tout, ains conuient les retirer mediocrement. Car comme remarque Galien au premier liure du mouuement des muscles, le repos de tous les muscles cõsiste en vne mediocre cõtraction. C'est la figure que les Anatomistes appellent moyenne, qui est la plus naturelle, & la moins douloureuse.

Le temps de dormir. Le temps plus commode pour dormir est la nuict. Car elle incite les persónnes au sommeil, tant pour sa froideur & moiteur, que pour sa tranquilité & obscurité, par ce que les tenebres font retirer la chaleur naturelle auec les esprits au dedans. De là vient qu'on dort mieux en vn lieu obscur, qu'à la clarté. Ioint aussi qu'on a loisir de dormir la nuict, tant que la digestion soit parfaicte; & qu'on n'a point la commodité le iour de dormir, sans interruption, autant qu'il seroit requis pour acheuer la digestion. Pour ceste cause le sommeil iournalier engẽdre des cruditez en l'estomac, des rots aigres à la bouche, & enuoye des grosses vapeurs au cerueau, qui engendrẽt pesanteur de teste, catarrhes, & beaucoup de maladies froides. Toutefois il est permis de dormir vn petit apres disner à ceux qui l'ont de long temps accoustumé, pour r'allier la chaleur naturelle esparse par toute l'habitude du corps, & remettre en vigueur les membres mattez de trauail. Et vault mieux dormir alors assis que couché, à fin que les vapeurs ayent plus libre yssuë. Au demeurant

il ne se faut iamais coucher pour dormir, que deux ou trois heures apres souper. Car il est besoin de se pourmener bellement auant que se mettre au lict, pour faire deualler la viande au fonds de l'estomac, d'autant qu'il est charnu & moins membraneux que le dessus, & par consequent plus chaud, & plus propre à la concoction. Il fait mauuais dormir à jeun, & immediatement apres quelque grand trauail. Car le corps en est extrémement debilité, & en deuient maigre & sec. Mais Galien loüe grandemẽt le dormir apres le bain.

De veiller. Comme la nuict est conuenable pour dormir, ainsi le iour est-il propre pour veiller. Car il nous y inuite par sa chaleur, par sa secheresse & par sa lumiere, laquelle fait retirer la chaleur natiue & les esprits du centre à l'habitude du corps, & par ce moyen nous esueille. Dauantage le bruit qu'on faict de iour, nous empesche de dormir, & dormans nous resueille. C'est pourquoy il est tresbon (comme maintiẽt Hippocrate en ses prognostiques) de s'accoustumer à dormir seulement la nuict, & à veiller le iour, pour exciter tãdis qu'il dure la faculté animale à faire ses functiõs. Outre ce que le veiller sert à donner sentiment & mouuement au corps, il prouoque l'appetit, & ayde à distribuer l'aliment, & à mettre dehors les excremens. De sorte qu'il est merueilleusemẽt proffitable. Vray est que trop veiller, offense infiniment les functions

naturelles, & sur tout empesche la coction, & engendre crudité. Au surplus debilite les sens, abat les forces, desseche l'habitude du corps, corrompt le temperament du cerueau, & rend tous les membres langoureux. Il faut donc que le veiller soit (aussi bien que le dormir) moderé, & non point excessif.

Comment il se faut gouuerner au mouuement & au repos.

CHAP. XIX.

L'EXERCICE apporte trois singulieres commoditez à nostre corps. Premierement il augmête la chaleur naturelle, en apres il resueille prõptement les esprits, puis il rend les mẽbres plus durs, par le moyẽ de l'attritiõ mutuelle des parties qui se frottẽt l'vne contre l'autre. A cause de l'augmentation de la chaleur naturelle, l'appetit est meilleur, l'estomac cuict mieux l'aliment, les mẽbres en sont mieux nourris, tous les conduits du corps tãt sensibles qu'insẽsibles plus ouuerts, & la couleur plus vermeille. Par la soudaine esmotion des esprits, l'alimẽt trouuãt les passages libres, est aisément distribué de toutes parts, & les superfluitez de la derniere digestion poussées dehors par les pores du cuir. Les mẽbres à raison de leur dureté, endurent plus facilement le trauail, & en sont renduz plus forts, pour faire leurs functions. Par ainsi

L'vtilité de l'exercice.

l'exercice rend tout le corps plus agile & dispos, moyennant qu'il soit tel qu'il faut, autrement il est nuisible à la santé.

Quel doit estre l'exercice.

L'exercice ne doit estre ny trop doux, ny trop vehement, ny trop soudain, ny trop tardif, ains mediocre. Vray est que les corps phlegmatics, pour corriger leur intéperature ont besoin d'vn exercice plus vehemét & soudain; & les bilieux d'vn plus doux & lent. L'exercice leger aux autres gens n'a pas gräde vertu; le violent lasse les membres, affoiblit les iointures, réd les muscles lasches, desseche, attenuë, amaigrit & ruine les corps, voire les plus robustes. L'exercice vniuersel est à preferer au particulier. L'exercice égal est plus salubre que l'inegal. I'appelle égal celuy qui exerce egalement toutes les parties du corps tant hautes que basses. L'exercice qui en mouuant le corps, recrée l'esprit, est tousiours le meilleur, comme tesmoigne Galien. Car si l'exercice n'est accompagné de quelque plaisir, ce n'est que trauail, & non pas esbatement; de sorte que l'exercice du corps est penible, s'il ne resiouyt, par mesme moyen l'esprit. Pour ce Platon en son Timée defend d'exercer le corps sans l'esprit, & l'esprit sans le corps.

Le jeu de la paulme.

Le jeu de la paulme (selon Galien) emporte la palme entre tous les autres, par ce qu'il exerce également toutes les parties du corps, & donne grand contentement d'esprit.

Car la teste, le col, la poictrine, les espaules & les bras, le ventre, les lumbes, les cuisses & les jambes trauaillent également, en se baissant, se haussant, se pliant, en s'aduançant, se reculant, se tournant, en allant, en venant, & en courant tantost de çà, tantost de là, pour frapper l'esteuf. Car d'autant que le corps change à tous propos de posture, tous les muscles font leurs actions, les vns apres les autres. Les yeux sont pareillement occupez à regarder le mouuemēt de la bale, & l'esprit continuellement bandé à espier l'occasion de joüer, pour gaigner en fin le prix, & emporter l'honneur. Cest exercice entretient le corps en mediocre habitude, car il empesche qu'il ne deuienne ny trop gras ny trop maigre, & le rend plus alaigre, dispos & prompt à toutes ses actions, de sorte qu'il est merueilleusement proffitable à la santé.

La chasse. La chasse est aussi vn exercice non moins vtile, que delectable, à ceux qui ont commodité d'y passer le temps. Car outre ce que on prend ses esbats à poursuyure la beste auec les chiens courans, on y acquiert vne grande agilité & force de corps. Et si a encore dauātage de plaisir, & de proffit à la prinse.

L'escrime. Le jeu d'escrime aiguise l'esprit, endurcit le corps, & accroist la respiration. Partant est contraire à ceux qui ont courte haleine.

L'exercice des bras. En tirant de l'arc, en iettant la pierre, en joüant à la boule, aux quilles & au paillemail, on exerce principalement les bras & les

mains : mais en marchant, en courant, en

Des iambes. ſautant, & en danſant, on trauaille dauantage les jambes & les pieds.

La pourmenade. La pourmenade eſt fort ſalubre à toutes perſonnes. Elle conforte le cerueau & l'eſtomac, & excite les poulmons, le ventre & la veſſie à ietter dehors leurs excremens.

La courſe. La courſe eſchauffe incontinent le corps, excite l'appetit, diſſipe les ventoſitez, & proffite aux reins. Vray eſt qu'elle eſtonne & appeſantiſt ceux qui ont le cerueau debile.

Le ſault. Le ſault produit les meſmes effects : mais quant on ſ'efforce trop à ſaulter, on eſbranle fort la poictrine.

La danſe La danſe eſt vn exercice vtile & plaiſant, d'autant qu'elle exprime par geſtes & certaines meſures ce qu'on chante & ſonne ſur les inſtrumens. Elle rend le corps alaigre, diſpos & adroit ; l'eſprit vif, gay & ioyeux, la face vermeille, le regard agreable, la mine gracieuſe, & la contenance belle; & eſt ſingulierement propre aux Dames pour procurer leurs purgations. Vray eſt que ie leur defend

La volte. de danſer la volte, pour ce qu'elle eſtourdit la teſte, trouble l'eſprit, eſblouït la veuë, & eſbranle tellement tout le corps, qu'elle leur cauſe en fin beaucoup de maladies dangereuſes. Et fait celles qui ſont groſſes, courir fortune de leur vie, & de leur enfant, les faiſant accoucher auant terme.

L'eſcarpolette. L'eſcarpolette rend le cerueau eſtonné, l'entendement hebeté, la veuë trouble. Par-

tant est infiniment nuisible à ceux qui sont subjects à la migraine, aux catarrhes, & au mal des yeux.

Ceux qui ont l'habitude du corps gresle, rare & aisée à se resoudre, d'autant qu'ils ne peuuent pas beaucoup cheminer à pied, sans s'offenser, ont besoin d'aller à cheual. Car l'equitation fait mouuoir le corps sans colliquation de sa substance, ny diminution de ses forces, & outre ce rend l'esprit plus vif, & les sens plus vigoreux. Le coche agite plus les humeurs, & esbranle dauantage le corps, que l'equitation. *L'equitation.*

La nauigation par son mouuement vacillant tourmente le corps, & le purge par vomissemens. Neantmoins elle est vtile à gens robustes. *La nauigation.*

Soubs l'exercice est comprise la friction. Elle sert merueilleusement pour esueiller la chaleur naturelle, pour attirer l'aliment à la partie, pour dissiper les excremens fuligineux retenus dans les espaces des muscles & parmy les membranes, & pour diuertir la fluxion des humeurs coulantes d'vne partie à vne autre. *La friction.*

I'ay monstré iusques icy quel est l'exercice proffitable, & dommageable à la santé; voyons maintenant combien on en doit prendre, comment il s'y faut comporter, & quand il est besoin de s'y mettre.

L'exercice doit estre proportionné au manger. Car il en faut faire dauantage quand *La quantité de l'exercice.*

on mange beaucoup,& moins quand on mange peu. Il se faut exercer iusques à ce que le corps soit suffisammẽt eschauffé, qu'il cõmẽce à s'enfler, que la couleur apparoisse vermeille, qu'on apperçoiue la sueur sortir auec vne chaude vapeur, qu'on aye la respiration grande & frequente, & tant qu'on verra le mouuement se faire brusquement, gayement & sans peine. Mais aussi se doit-on bien garder de continuer si longuement l'exercice, que le corps en deuienne lasche, la couleur terne, la sueur froide, & l'haleine si courte qu'on ne la puisse plus reprendre qu'à peine, & qu'on soit extremement fatigué, à force de trauailler, depeur de refroidir, dessecher & amaigrir par trop le corps. Il faut donc cesser aussi tost que les membres commenceront à se lasser, craignãt la resolutiõ de nostre triple substãce.

La façon de s'exercer. Il est besoin de faire autant de fois exercice, que nous faisons de repas. Pour y proceder comme il appartient, on donnera ordre que le mouuement soit au commencement plus lent, puis plus fort, & sur la fin plus doux.

Pour le regard de la friction, quand on a enuie de rarefier, resouldre & attenuer, il la faut longuement & souuentefois continuer. Mais quand on veut espoissir, restraindre & corroborer on n'a que faire de frotter long temps. Æginette conseille de frotter rudement les parties molles & lasches, & de frotter doucement les parties dures & resserrées, & mediocrement celles qui sont entre-deux;

pour ce que la friction dure resserre, affermit & endurcit : la molle relasche & amollist, & la mediocre tient le mitan. La friction se fait auec la main, ou auec linges, esponges ou sachets. Anciennemēt on la faisoit auec la paulme de la main ointe d'huile, afin d'humecter & ramollir les parties dessechées & endurcies, relascher les pores & resouldre les superfluitez de la tierce digestion. Mais ceste maniere d'onction, auiourdhuy n'est plus en vsage. Il faut commencer la friction aux bras, puis venir aux espaules, au dos, à la poictrine : de là faut descendre aux cuisses & aux iambes; & monter apres à la teste, laquelle on doit diligemment peigner & bruïsser tous les matins.

Le temps propre à faire exercice est quand la digestion est paracheuée. Les pituiteux ne se doiuent point exercer, que la premiere & seconde coction ne soit parfaite. Ce qu'ils cognoistront à leur vrine, qui apparoistra lors & non deuant teinte mediocrement de iaune. Mais les bilieux n'ont que faire d'attendre que la secōde coction soit paracheuée au foye & aux veines, à raison que la chaleur de leurs parties solides, qui est acre, ne demande pas la matiere alimentaire cuicte à perfection. Car elle n'en feroit pas bien son proffit; par ce qu'elle la rostiroit de telle sorte, qu'il ne resteroit humidité, ny viscosité competente, pour estre agglutinée aux parties. *Le temps de s'exercer.*

Or d'autāt que l'exercice resueille la chaleur

naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne peut estre faite, on doit tousiours prendre exercice auant le repas. Ioint que l'exercice consōme beaucoup de superfluitez, desquelles il faut descharger le corps au parauant que manger. Et cōme l'exercice est merueilleusemēt proffitable deuant le repas, ainsi est-il infiniment nuisible apres; par ce que l'agitation fait sortir les viandes de l'estomac deuant qu'elles soient digerées, dont prouient vn grand amas de cruditez dans les veines, dequoy sont causées maintes maladies par repletion. Il ne fait pas moins dangereux de trauailler quand on a faim, que quand on est saoul. Car en trauaillant par trop à jeun, on irrite tellement l'humeur cholerique, qu'elle deuient furieuse, on enflamble ses esprits, & est-on incontinent saisi de fiéure, & autres maladies causées d'inanition. Ioint que la chaleur de l'estomac, faute d'aliment loüable, attire des superfluitez à force d'en bas, & d'en haut, & par ce moyen excite le catarrhe. De sorte qu'il y a autant de peril à s'exercer quand l'estomac est vuide, que quand il est plein. Il n'est pas bon aussi de faire grand exercice, sans preallablement descharger le ventre de ses excremens, craignāt que la chaleur procedant du trauail, au lieu de la triple substance du corps dissipée, n'attire quelque mauuais suc par les veines meseraïques. Il est expedient non seulement le matin deuant s'employer à l'exercice, mais aussi apres auoir joüé à la paulme ou

me ou prins quelque autre semblable exercice, de se faire diligemment frotter toutes les parties du corps, auprés du feu, auec des linges secs, pour essuyer la sueur, & nettoyer le residu des excremens demeurez entre cuir & chair, & empescher par ce moyen la lassitude des membres. La friction qu'on donne à l'entrée de l'exercice est appellée preparatoire, & celle qui se fait à la fin, (qui est la derniere partie de l'exercice deuëment accompli,) recuratoire; des Grecs *apotherapia*. Quand on commence à sentir le corps fatigué du mouuement, il faut auoir aussi tost recours au repos, qui est le souuerain remede de la lassitude. *Du repos.*

Mais il doit estre moderé. Autrement il cause des cruditez & des mauuaises humeurs en abondance; par ce que la chaleur naturelle est tellement assopie & endormie par l'oisiueté, qu'elle ne peut faire la coction des viandes comme il appartient, dont s'ensuyt vn monde de maladies. Parquoy la vie oysiue est autant dommageable, que la vie actiue est proffitable à la santé. Il n'est pas defendu pourtant de se reposer, apres auoir trauaillé. Il est necessaire de donner par fois repos au corps, autrement il ne seroit pas de longue durée. Le temps propre pour se reposer est apres la refection, iusques à ce que la digestion soit faite.

Quant l'esprit à esté long temps bandé à l'estude, il est besoin aussi de luy bailler relas-

che. L'arc se rompt pour estre trop tendu. Partant conuient quitter par fois les affaires serieuses, afin de recreér son esprit à choses ioyeuses.

Comment il se faut gouuerner en l'euacuation des superfluitez du corps.

CHAP. XX.

D'où procedent les excremens. IL est certain que la substance de nostre corps continuellemēt dissipée, ne peut estre reparée que par chose semblable. Or l'alimēt que nous prenons, a tousiours quelque chose de dissemblable à nostre nature. C'est pourquoy elle employe sa chaleur à le cuire par trois fois, pour separer ce qui est conuenable de ce qui est contraire au corps, afin de reseruer ce qui est propre pour sa restauration, & pousser dehors le superflu, que nous appellons excrement. De là vient que de chaque *Comme il est necessaire d'euacuer les excremens:* coction naissent diuers excremens, desquels l'euacuation est autant proffitable à la santé, qu'est la retention dommageable. Car estans trop long-temps retenus, ils se corrompent, & offensent merueilleusement le corps.

De la premiere coction. Premierement il est besoin de vuyder les gros excremens de la premiere coction de l'aliment. Car telle ordure longuement retenuë au ventre, infecte les parties nobles, fait mal à la teste, & oste l'appetit.

Il s'engendre apres trois sortes de superflui-

tez en la seconde coction, l'vrine, la cholere & la melancholie, desquelles l'excretion n'est pas moins necessaire. Car l'vrine estant trop long-temps gardée, la vessie en est tellement offensée qu'on ne peut plus pisser sans peine, quelquesfois la grauelle en prouient, & quelquesfois l'hydropisie. Si la cholere n'est poussée en sa vessiette, puis desgorgée dans les intestins, elle cause la iaunisse, la fiéure tierce, & beaucoup d'autres maladies. Si la melancholie n'est attirée par la rate, puis iettée dans l'estomac, ou enuoyée dehors par les hemorrhoïdes, ou par autre voye, elle engendre l'affection hypochondriaque, la fiéure quarte, l'hydropisie, & autres maladies longues.

De la seconde coction.

Au surplus il est besoin que la sueur, l'ordure & excrement fuligineux de la troisiesme digestion sortent par les pores. Autrement la galle, la gratelle & autres infections du cuir s'en ensuyuent. Quelquesfois les maladies internes en procedent. Pareillement les propres excremens de chaque partie doiuent estre euacuez par leurs propres conduicts, comme ceux du cerueau par le nez, & le palais: ceux des poulmons par la bouche. Car les superfluitez du cerueau retenues, causent mal de teste, apoplexie, epilepsie, paralysie, & plusieurs autres pernicieux accidens; & celles des poulmons rendent la personne asthmatique, & phthisique. Et bien que la semence soit vn excrement bening du dernier

De la tierce coction.

aliment, destiné de nature pour la generation, si est-ce qu'estant trop long-temps retenuë, elle se corrompt; & par sa corruption excite beaucoup de maux au corps. Mesme l'excrement menstruel, encore que ce soit vne portion du sang de la femme, vtile pour la nourriture de l'embryon, neantmoins estant trop longuement retenu, cause suffocation de matrice, palle couleur, cakexie, nausée, desgoustemét, difficulté d'haleine, pesáteur partout le corps, & plusieurs autres fascheux symptomes.

Comme il est besoin d'euacuer les humeurs superflues.

Pour maintenir le corps en santé, non seulement les excremens, mais aussi les humeurs alimétaires par trop abondátes doiuent estre euacuées, à raison qu'elles suffoquent la chaleur naturelle, & incótinét apres se putrefient, & caussent vne infinité de maladies. Il y a deux sortes d'abondance, l'vne de toutes les humeurs ensemble, & l'autre d'vne humeur seulement. La premiere est appellée *plenitude*, & des Grecs *plethore*; la seconde est nommée *cacochymie*.

Quelle est l'euacuation vtile & inuisible au corps.

L'euacuation des superfluitez se fait ou de soy-mesme, ou par art. Celle-là est naturelle, & vtile au corps, quand elle se fait par la force de nature qui pousse dehors ce qui est superflu. Mais elle est contre nature & pernicieuse, quand elle aduient pour la debilité de la faculté retentrice, qui ne peut plus gouuerner les humeurs du corps, ou qui est tellement importunée pour l'abondance & acrimonie des superfluitez, qu'elle les laisse sortir dehors

de leur propre mouuement. Partant est nommée euacuation symptomatique. L'euacuation artificielle est legitime & proffitable, quand elle oste du corps ce qui luy nuict pour sa qualité, ou quantité. Mais elle est sans discretion & dommageable, quand elle tire dehors l'humeur qui n'est point nuisible, ains vtile au corps. Si nature est negligente à ietter hors les superfluitez du corps, il faut auoir soing de les faire sortir par art.

Quels moyẽs il y a d'euacuer les excremens du ventre.

Pour la varieté des matieres superfluës, il conuient vser de diuerses sortes de remedes pour les euacuer, quand nature manque en son deuoir. Il est necessaire de se presenter diligemment à la selle, pour descharger le ventre de ses excremens. Si le ventre est dur, les pruneaux cuicts auec succre sont bons à l'entrée de table, pour le ramollir. Aussi sont les bouïllons faits de rheubarbe de moyne, ozeille, laictuë, endiue, cichorée, buglose, bourrache, espinards, arroches, porée, de choux & autres herbes laxatiues auec beurre frais. Le laict-cler prins auec succre trois heures auant disner, procure le benefice de ventre. Non seulement les viandes qui ramollissent mangées au commencement; mais aussi les astringentes prises sur la fin du repas, laschẽt le ventre, principalement à ceux qui ont l'estomac debile. La casse, les pilules gourmandes, l'aloës & autres medicamens eccoprotics, sont propres pour lascher le ventre, qui est

constipé. Quand il est paresseux, on le peut aussi haster d'aller par clysteres, ou l'eguillonner par suppositoires.

De prouoquer l'vrine. Quand il y a oppilation aux reins, au foye & à la rate, qui retient l'vrine, l'excrement choleric, & le melancholic, il est besoin de desboucher leurs canaux par remedes aperitifs, afin de laisser sortir les superfluitez. Les medicamens propres à prouoquer l'vrine (que les Grecs appellent Diuretics) sont les racines de guimauue, d'asperge, de gramen, d'ozeille, d'eryngium, d'anonis, d'ache, de leuistic, de raue, de bardane, les herbes capillaires, la pimpernelle, saxifrage, berle, parietaire, les semences de melons, concombre, courge, citrouille, de laictue, pourpier, d'ortie, lithospermum, daucus & sesceli, les alkekenges, & les chiches rouges. Entre les compositions diuretiques, le syrop de limons, celuy de guimauue, & le cappillaire sont excellens.

De faire passage à la bile: Les mesmes medicamens sont bons pour desoppiler le foye, & les conduits de la bile; comme sont aussi la cichorée, l'endiue, la scariole, le laicteron, l'agrimoine, la fumeterre, le houblon, la cuscute, l'absynthe, le marrubin, le chamedrys, le chamepytis. Et entre les composez, le syrop de cichorée, celuy des cinq racines. & le Bisantin.

Et à la melancholie. Tous lesquels medicamens sont conuenables aussi pour destoupper les tuyaux de la rate, & se despestrer de la melancholie. Au surplus l'escorce des racines de tamarix, & de

cappricr, la ſquille, l'ariſtoloche, la flambe; & entre les compoſitions le ſyrop de pommes odorantes, celuy de fumeterre, & l'oxymel ſcillitic, à ceſte fin ſont recommẽdez ſur tous. La terebenthine de venize eſt ſinguliere pour nettoyer & deſoppiler toutes les entrailles, & principalement les roignons.

Il faut pareillement donner iſſuë à la ſueur, & autres excremẽs retenus entre cuir & chair, par medicamens aperitifs, par exercice, par friction, & par bains chauds. Le vin blanc & ſubtil, par ce qu'il eſt aperitif prouoque l'vrine & la ſueur. *D'eſmouuoir la ſueur.*

Il eſt beſoin d'attirer les ſuperfluitez du cerueau, tant par errhines faites auec jus de marjolaine, de bete, de mouron, & vin blanc, que par maſticatoires faits de maſtic, de poyure, & de pyretre. *De faire ſortir les excremens du cerueau,*

Il eſt expedient pour deliurer les poulmons chargez de gros phlegmes, d'vſer de ſuccre candi, d'alphenix, de tablettes diayreos, de ſyrops d'hyſſope, de capillaires, & de pas d'aſne, de lohot, & autres remedes bechics, qui font cracher aiſément. *Et des poulmons.*

Pour faire excretion de la ſemence, l'vſage de venus eſt autant vtile que plaiſant. Car il deſcharge les reins, il nettoye les vaiſſeaux ſpermatics, il rend les membres plus diſpos & agiles, & l'eſprit plus gay & ioyeux, il chaſſe le chagrin, il appaiſe la cholere, s'il ſuruient quelque contention en meſ- *De faire excretion de la ſemence.*

nage, il y remet la paix, il empesche les imaginations lubriques, & les pollutions. Mais quand il est defendu de danser le bransle de venus, il faut retrancher la generation du sperme, par extraction de sang, par ieusne, par sobrieté, par alimens raffraischissans, & par trauail.

De prouoquer les mois.

Pour prouoquer les fleurs supprimées, il faut auoir recours aux diuretics. La decoction d'hyssope, d'armoise, de marjolaine, de pouliot, d'herbe au chat, en eau miellée, y est singulierement bonne. Il est besoin de s'abstenir de viandes grosses & gluantes, & de choisir les subtiles & attenuantes, d'vser de vin blanc, de se tenir joyeusement, de se baigner, & de se faire frotter rudement les cuisses contrebas, auec vn linge neuf. Dauantage les femmes doiuent attirer leurs maris au combat amoureux. Car la compagnie de l'homme ne leur est pas moins vtile, que delectable. Si ce regime ne suffit pour esmouuoir leurs menstrues, ie les aduise de se retirer de bonne heure vers leur Medecin ordinaire, qui leur ordonnera les remedes qu'il iugera estre necessaires pour oster la cause qui empesche leur flux naturel.

Quelle est l'euacuation des humeurs superfluës.

Au demeurant il faut euacuer la plenitude des humeurs par saignée; & la cacochymie par purgation, faite auec medicamens cholagogues, phlegmagogues, ou melanogogues, desquels la cognoissance appartient seulemẽt

au Medecin. Partant mettray fin au discours de la qualité de l'euacuation, pour venir à sa quantité.

La quantité de l'euacuation doit tousiours estre mesurée selon les forces, autrement elle est tres-dangereuse. Car s'il est ainsi que le flux de sang, le cours de ventre, la sueur, l'effusion spermatique, & autre vuidange que nature mesme procure pour sa descharge, estant immoderée, est accompagnée de peril, pour la grande perte des esprits qui sont meslez parmi les superfluitez; à plus forte raison la saignée, la purgation, la prouocation de la sueur, & tout autre euacuation faicte par art, est-elle merueilleusement dangereuse, quand elle outrepasse les limites de mediocrité. Il fait bien dangereux aussi, d'aller souuent à l'escarmouche sous la cornette de Venus. Il n'y a si vaillant Capitaine, qui ne soit en fin harassé de tant porter le harnois au combat.

La quantité de l'euacuation.

L'vsage excessif de Venus nuit infiniment, par ce qu'il desseche & refroidit par trop, & par consequét enuieillist tost. Voyons maintenant la façon de se bien comporter en l'euacuation.

Quand il y a beaucoup de superfluitez, il les faut euacuer petit-à-petit, & non pas toutes en vn coup, de peur de debiliter par trop le corps. Il vaut donc mieux reïterer plusieurs fois la saignée, que de tirer vne trop grande quantité de sang, toute en vne fois. Il est plus expedient aussi de repurger douce-

La façon d'euacuer les superfluitez.

ment le corps par interualles, que de le purger excessiuement vne fois seule. Pareillement il est plus seur de prouoquer la sueur, l'vrine & les mois, auec remedes benings, plusieurs fois repetés, qu'auec vn seul trop vehement. Car on doit tousiours craindre de violenter nature. Aussi vaut-il bien mieux seruir longuement Venus à son ayse, par interualles, que de se faire mourir en peu de temps, à force de l'embrasser sans cesse.

Le temps propre pour saigner, & purger.

Reste à designer le temps de l'euacuation. Entre toutes les saisons de l'année le Printemps est propre pour saigner & purger, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aphorisme quarante-sept du liure sixiesme, pour ce que alors (dit Philothée) il n'y regne point de grande chaleur, qui dissipe les forces du corps, ny de grande froideur qui empesche le mouuement des humeurs, mais plustost vne temperature. En Automne Galien faict encore euacuation des humeurs superflües, pour coupper chemin aux maladies qui en pourroient prouenir.

Pour vuider les excremens.

Quant aux excremēs retenus au corps, ceux qui sont nuisibles pour leur qualité, comme la matiere fecale, l'vrine, la sueur, la morve, & le crachat, doiuent estre vuidez tous les iours: mais ceux qui pechent en quantité seulement, comme la semence & les fleurs, doiuent estre gardez, iusques à ce qu'ils commencent à importuner pour leur abondance.

Le temps propre à la copulation de l'homme & de la femme, est apres le premier somme, soit pour la santé, soit pour la generation; par ce que la coction de la semence est faicte alors; & que la restitution des esprits perduz au ieu d'amour, se fait au somme ensuyuant. Il est est defendu de s'embrasser durant la purgation menstruelle, de peur d'engendrer vn enfant lepreux. Il ne faut pas danser le bransle de Venus, quand on a la panse pleine, & encore moins quand on a faim. Au parauant que donner carriere en la lice amoureuse, il y faut estre ésguillonné de nature. La riante saison du Printemps nous y inuite. Mais il faict bien dangereux durant les iours caniculaires de se battre en duel auec Venus. Car elle a tousiours l'aduantage alors sur Adonis. L'acte venerien est naturel & proffitable, quand le corps est en la fleur de son aage, & qu'il est de bonne temperature & habitude. Car quand les vaisseaux ont abondance de semence genitale, il faut necessairement ou qu'elle sorte hors du corps, ou qu'elle se transforme en autre qualité estrange, qui ameine coustumierement des pernicieux accidens. Mais Venus est fort dommageable, & quasi contre nature, quand on est trop ieune. Car par son vsage, l'adolescent est incontinent fait homme, & deuient bien tost vieil. Ce qu'a voulu signifier Martial par ceste Epigramme,

Pour la copulation charnelle.

Par trop haster les œuures de Venus,
Ieunes chéureaux sont tost boucs deuenus,
Produisant tost poil, & barbe admirable
A leurs parens, d'odeur abominable.

Pour la prouocation des mois.

Quand les fleurs sont arrestées, il les faut prouoquer au temps, auquel elles auoient de coustume de venir au-parauant, à fin d'auoir nature fauorable. On ne les doit iamais exciter aux femmes grosses, ny aux nourrices, ny aux ieunes filles deuant quatorze ans, ny aux vieilles, qui les ont perduës pour leur grand aage.

Comment il se faut gouuerner aux passions de l'ame.

CHAP. XXI.

D'où procedent les passions de l'ame.

IAÇOIT que nous soyons souuent trompez au chois du bien & du mal, suiuans plustost le iugement de nos sens, que de la raison: si est-ce que naturellemẽt nous appetons tous ce que nous pensons estre bon, & fuyons ce qui nous semble mauuais. De là vient que nous sommes agitez de diuerses passions de l'ame, procedantes de l'opinion du bien ou du mal, present ou aduenir, lesquelles pour l'apprehension de l'object font dilater ou comprimer le cœur, & en l'esbranlant esmeuuent soudainement les esprits & la chaleur naturelle, de sorte que la couleur de la face en est incontinent changée. De l'opinion du bien present, vient la ioye, & du futur la cupidité, à

laquelle se rapporte la cholere, qui est vn desir de vengeance : du mal present prouient la tristesse, & de l'aduenir la crainte.

La ioye. La ioye procede du cœur, qui se dilate doucement pour embrasser l'object agreable, & en ceste dilatation espand force chaleur naturelle auec le sang & les esprits, desquels vne bonne portion est enuoyée à la face, lors qu'on rit, au moyen dequoy elle s'enfle & eslargit, tellement que le front en est rendu clair & poli, les yeux deuiennent luisans, les ioües vermeilles, les léures plattes, & toute la bouche se retire, de façon qu'on voit deux petites fossettes au visage, faictes par la contraction que les muscles endurent pour l'abondance des esprits, qui y montent quand le cœur se dilate : vne autre portion d'iceux est quant-&-quant enuoyée à toute l'habitude du corps, dont les membres sont arrousez & humectez, & par ce moyen s'engrossissent, & s'engraissent.

La cupidité & la cholere. La cupidité & la cholere font pareillement dilater le cœur, celle-la pour le desir de ce qu'il ayme ; & celle-cy pour enuoyer vistemẽt la chaleur naturelle auec le sang & les esprits du dedans au dehors, à fin de fortifier tellement les membres qu'ils puissent courageusement venger le tort qu'on nous a faict. C'est pourquoy elle les pousse auec vne grande vehemence & furie.

La tristesse. La tristesse serre tellement le cœur, qu'il se flestrit, & diminüe. Ceste destresse de cœur

appert au visage, qui en est le miroir. Elle est cause qu'il ne se peut engendrer grande quantité d'esprits, & que si peu qu'il y en a, encore ne peuuent-ils estre aysément distribuez, par les membres. Par ce moyen elle affoiblit la vertu vitale, & ses compagnons. De là s'ensuit vn aneantissement de l'embonpoinct & de la santé.

La crainte. La crainte aussi fait soudainement retirer la chaleur, les esprits & le sang du dehors au dedans. De là vient que le visage pallist, & que les extremitez demeurent froides, auec tremblement vniuersel, & que la voix est interrompuë auec battement de cœur. Car pour la grande quantité du sang & des esprits, qui de vistesse viennent saisir le cœur, il est tellement pressé qu'il ne se peut mouuoir librement, & est presque estouffé.

A qui les passions de l'esprit sont proffitables & nuisibles. Entre toutes les passions la ioye est salubre, pour ce qu'elle donne vn tel contentement à l'ame; que le corps par sympathie en est participant. Mais elle est plus propre aux gens aigres, qu'à ceux qui sont fort gras. La cholere est proffitable aux pituiteux, pour ce qu'en eschauffant le sang, elle accroist la chaleur naturelle, & par ce moyen cuict & digere mieux la pituite: Mais elle est fort nuisible aux bilieux, pour ce qu'elle augmente l'humeur bilieuse, & l'enflambe aysément. La tristesse est pernicieuse aux gens attenuez, mais elle n'offense pas tant

ceux qui sont en bon poinct. La craincte ne sert qu'à ceux qui sont en danger de perdre la vie, pour quelque flux de sang, sueur, ou autre euacuation excessiue.

Il faut que les passions de l'ame soyent moderées. Car si elles sont excessiues, elles nuisent infiniment à la santé. Partant ont besoin d'estre conduites par la raison, & non pas par les sens. Les passions raisonnables, sont appellées affections, & les sensuelles, perturbations de l'ame, pour ce qu'elles troublét l'ame sous ombre du plaisir ou desplaisir, en l'object du bien ou du mal imaginé. Platon en vn dialogue qu'il nomme Carmides escrit auec verité que les plus violentes & dangereuses maladies que souffre le corps, viennent des perturbations de l'ame, par ce que l'ame ayant vn pouuoir souuerain, & commandant absoluëment au corps, le meut, altere & change en vn moment comme il luy plaist.

Quelles doiuent estre les passions de l'ame.

Il faut donc affectionner les obiects autant que la raison le permet; & ne se point passionner outre mesure, de peur qu'en se laissant porter au vice sous ombre du bien, par l'amorce du plaisir, on soit en fin gehenné par des maladies cruelles qui font courir fortune de la vie. Car la ioye immoderée espand auec vne telle vehemence le sang & les esprits du centre en l'habitude du corps, que le cœur est entierement destitué de sa chaleur natiue; D'où prouient vne syncope, & quant-

Combien il faut affectiõner les obiects.

& quant la mort. Le poëte Philippides, le sage Chilon, Diagoras de Rhode, Denys tyran de Sicile, Polycrite dame de Naxe, & vne infinité d'autres sont morts subitement pasmez de ioye.

L'ardante conuoitise ne fait pas moins de mal au corps que la ioye. Le courroux vehement en poussant de furie le sang & les esprits du dedans au dehors, les enflamme tellement, que bien souuent la fiéure en procede. Le continuel ennuy desseche à la longue tout le corps, le rendant maigre & atrophié, de sorte que la mort s'ensuit en fin. L'horrible peur venant à l'improuueu, cause quelquesfois la mort subite, à raison que le sang & les esprits gaignans la bastion du cœur, en vn moment estouffent sa chaleur naturelle. Il appert par là que toutes les perturbations de l'esprit sont bien dangereuses. C'est pourquoy on doit tascher de dompter ses passions sensuelles, par la consideration des maux qu'elles apportent. Car outre ce qu'elles sont tres-pernicieuses à la santé du corps, elles rendent les hommes semblables aux bestes brutes, les destournant du sentier de la raison; elles agitent leur courage, & esbranlent leur constance.

La façon de dompter ses passions.

Afin de ne se laisser transporter de ioye comme les sots enyurez de leurs plaisirs, qui ne peuuent durer en place, estás hors des gons, incessammẽt emportez du vent de leurs voluptez; il faut considerer que la ioye demesurée n'a fermeté ny durée aucune, ains ordinaire-

De refrener sa ioye desreglée.

ment

ment se termine en dueil, & finalement sera conuertie en pleur, grincement de dents, & tourment eternel; & partant penser à soy, de peur de se perdre par vne ioye esperduë, & que la douleur ne morde à la queüe.

Pour ne point lascher la bride à sa cupidité insatiable, il se faut ressouuenir du commãdement exprés de la Loy, Tu ne conuoiteras point; & bien que la terre, que la mer, que l'air, & que le ciel ne puissent saouler la conuoitise, neantmoins que tout ce qu'on souhaite au monde, n'est que vanité. Car les choses qu'on pense icy estre de grande consequence, ne sont que fatras, & bagatelles, de nulle valüe, & de petite durée, attendu qu'il n'y a rien sur la terre, qui ne soit transitoire, & perissable.

De borner sa cupidité insatiable.

Pour reprimer sa cholere impetueuse, faut regarder en vn miroir les mines qu'on faict, durant sa fureur. Qui est celuy qui n'ayt horreur du hydeux spectacle de l'homme cholere? Il jette le feu par les yeux, comme vn Demoniacle, il mugle comme vne beste sauuage, il grince les dents comme vn Sanglier, il dresse le poil comme vn Herisson, il esgratigne de ses griffes comme vn Tygre, il trepigne des pieds comme vn bouffon. Bref il n'a aucune façon, ny contenance d'homme. Aussi n'est-il pas homme, n'ayant plus de raison.

De brider sa cholere forcenée.

Partant faut bien prẽdre garde à soy, quand on se courrouce, de peur de passer les limites de raison. Pense que si tu suys ton courage,

bien tost apres te repentiras de l'ouurage, que tu auras faict, estant transporté de rage. Car comme a bien remarqué Horace,

Ire n'est autre cas qu'vne briefue rage:
Parquoy regis, retiens, & bride ton courage,
Qu'il cede à la raison: s'il ne luy veut ceder
Comme vn tyran de force il voudra commander.
Mais celuy commander, qui doit faire seruice,
N'est-ce pas renuerser & l'ordre & la Iustice?

Auant que la cholere te transporte, tu as puissance sur elle. Si elle te gaigne, elle sera maistresse; & puis que tu ne l'as voulu chasser de ton cœur, elle te chassera de ta maison. Aduise donc par la raison, de bannir de ton ame vne si dommageable hostesse, qui entrant en ton logis, t'en depossedera auec infiny dommage. En te plaignant qu'on te faict tort, est-il raisonnable que toy-mesme le fasses? Tu ne respondras que pour toy, & non pour autruy. Mais en iugeant du faict, prens les choses de la bonne anse: peut estre ne sont-elles si aigres que ta passion te les represente.

De terminer sa tristesse, & se consoler en affliction.

Pour passer vistement sa tristesse, il se faut remettre deuãt les yeux le piteux estat auquel elle reduit en fin la personne; & penser qu'affliction d'esprit, n'apporte qu'affliction au corps; & que c'est vne folie se tourmenter de chose où on ne peut remedier. Dauantage que il n'y a celuy qui ne soit subjet à mesme misere. Quoy? veux-tu estre, ô homme, d'autre condition que les autres hommes?

Quand tu aurois perdu les biẽs que tu auois espargnez pour ta necessité, il ne te faut pas fascher si fort de perdre ce qui t'eust perdu. Croy que le Medecin qui t'a ordõné ce breuuage, ne l'a pas faict, sans te bien cognoistre. Puis qu'il t'est bon pere, il ne l'a faict que pour ton proffit. Ne t'angoisse pas du passé, il est irreuocable; contente toy du present, il y a dequoy; & espere biẽ de l'aduenir, il y sera pourueu par celuy qui ne defaut iamais à ceux qui luy obeïssent.

Mais diras-tu, i'ay perdu mon pere, ma mere, ma femme, mes enfans, mes amis. Ie le veux. Les pensois-tu estre engendrez immortels? Estimes-tu perdus ceux qui sont conseruez en vne meilleure vie, & y iouyssent d'vne immortelle felicité? Mais il te fait mal de estre priué de leur douce compagnie. C'est donc ton interest qui te fait pleurer. Que si tu les as aimez viuans en ceste vie mortelle, n'as-tu pas subject de les aymer viuans en la vie, qui n'a point de fin? A quel propos regrettes-tu celuy qui est mieux que toy? C'est la volonté de Dieu de redemander ce qu'il t'a presté: Pourquoy ne luy rendras-tu pas le sien, de tel cœur que tu l'as reçeu? Rien n'est icy perdurable. Il n'y a rien qui nous puisse rendre eternels, que la vertu.

Si tu es trauaillé de maladie, il ne te faut pas affliger l'esprit auec le corps. Aye recours

à Dieu, & au Medecin ordonné de Dieu pour te ſoulager; aye patience en ton mal, eſperant qu'il t'en reuiendra quelque bien. L'affliction eſt le theatre de la vertu. L'affliction roidit, fortifie, accourage, anime, augmente la vigueur de l'ame. L'aiſe tout au contraire deſtrempe, attendrit, effemine, énerue & aneantit la vigueur de l'ame. L'indulgence des meres gaſte les enfans. Mais la ſeuerité des peres, les rend vertueux. Dieu nous traicte en pere, quand il nous faict paſſer par beaucoup de peine. Quelle plus grande preuue d'amitié donne le pere à ſes enfans, que quand il les chaſtie? Il ne chaſtie pas ainſi ſes ſeruiteurs. Le Capitaine honnore le ſoldat, lequel il employe aux hazardeux combats. C'eſt à vne ame genereuſe de combattre vaillamment le mal.

Meſme quand quelque meſdiſant te blaſmeroit à tort, & attenteroit à ta renommée, tu ne t'en dois point affliger pourtant. Celuy ne peut eſtre deshonnoré, lequel la vertu honnore. Et encores moins te dois-tu ſoucier des enuieux. Car il vaut mieux enuie, que pitié.

De ſe deliurer de crainte.

Pour ſe deliurer de la crainte, il faut penſer que pluſieurs choſes nous font plus de peur, que de mal, & que nous ſommes bien ſouuent plus trauaillez par opinion, que par effect; & que c'eſt folie de feindre vn mal qui n'eſt point, & de ſ'effrayer de ſes imaginations, comme vn petit enfant d'vn phantoſme.

Dauantage, que non seulement on se tourmente bien souuent par fausses imaginations de mal, mais quand le mal nous pend sur la teste à la verité, & qu'il ne faut que le dernier coup pour nous accabler, que les yssuës sont toutes autres que le danger. Et jaçoit que le mal qui nous doit aduenir fust vray-semblable, neantmoins qu'il suffit luy present de l'endurer, sans se rendre mal-heureux auant le temps; & qu'il n'y aura que trop de temps pour le sentir, quand il sera venu; & qu'il n'y a point d'acquest d'anticiper le mal, qui ne viendra que trop tost: partant qu'on ne doit iamais perdre le bien present, pour la crainte du mal aduenir. Et encores que nous soyons bien asseurez que ce que nous craignons arriuera, tousiours se faut-il resoudre de suyure gayement la volonté de Dieu, & croire, quoy qu'il aduienne, qu'il nous en pourra reüssir quelque bien.

La maniere d'affectionner les obiects.

Il faut disposer tellement son ame, qu'elle ne reçoiue aucune fausse opinion. Et à ceste fin on doit examiner l'object qui se presente au bureau de la raison; l'alembiquer par le iugement du discours, le peser à la balance de l'entendement, & le mettre au crible, à la touche, à la coupelle, à ce que l'imagination ne nous pipe. Estant resolu de la verité, il faut aduiser s'il depend de nostre volonté, & s'il est en nostre puissance. Car on ne peut sagement faire estat

Quand il faut affectionner les obiects.

que de ce qui est en son pouuoir. Quand nous sçauons veritablement que l'object est tel que nous l'imaginons, & que nous cognoissons auoir moyen d'obtenir le bien, ou d'euiter le mal apprehendé, il le faut affectionner alors. Autrement il ne s'en faut point esmouuoir, ny passionner. Car c'est vne extreme folie de poursuyure, ou fuïr vne chose fausse, ou impossible.

LE GOVVERNEMENT PROPRE A CHACVN, SELON SA COMPLEXION.

PAR
LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.

A TRES-HAVLT ET TRES-ILLVSTRE PRINCE, CHARLES DE GONZAGVE ET de CLEVES, Duc de Niuernois & Rethelois, Pair de France, Gouuerneur & Lieutenant General pour le Roy, en ses pays de Champagne & Brie.

MONSEIGNEVR, Considerant que les Medecins des Princes ne se doiuent pas moins estudier à les conseruer en santé, qu'à les guarir malades, depuis que i'ay eu cest honneur d'estre employé à vostre seruice en ma vocatiõ, ie me suis occupé à fueilleter les escrits de tous les bons autheurs anciens & modernes, pour recueillir tout ce qui sert à la conseuation de la santé, & le ranger en vn parterre dressé par compartimens autant proffitables, que delectables. I'espere que vous trouuerez les fruicts sauoureux, quand vous

en aurez bië gousté, encore que ie les aye cueillis auant saison, sans leur donner loisir de paruenir à parfaicte maturité: pour l'extreme desir que i'auois de vous les presenter en Estreine au premier iour de l'an du Iubilé, à l'heureux auspice de ce nouueau siecle. Ie ne me suis point contenté de traicter seulement en general le Gouuernement requis pour viure long temps sainement; mais ay voulu encore declarer à part la maniere de l'approprier selon chacune circonstance, à fin de ne rien obmettre de ce qui appartiët à ce suject. Et bien que tout mon labeur soit voüé pour vostre vsage, si est-ce que ie vous ay particulieremët dedié le Gouuernement propre à chaque complexion, contenu en l'vn des plus beaux carreaux que i'eusse peu remarquer en mon Iardin, pour consacrer à la grandeur de vostre renommée, Laquelle ie supplie le Createur vouloir vous cõseruer & accroistre, & vous octroyer la longue & heureuse vie, de laquelle vous pretend faire jouyr par son trauail,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SECOND LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier le Regime, selon la varieté des complexions.

CHAPITRE I.



OMPLEXION (que les Grecs appellent *Crase*, & les Latins *Temperament*) est vne proportion des quatre premieres qualitez elementaires, conuenable pour exercer les actions naturelles: laquelle est temperée, ou intemperée. *Que c'est que complexion.*

I'entens par la complexion temperée, celle qu'on nomme par excellence, Temperature, sans queüe, en Grec *Eucrasie*, où il y a vne harmonie des quatre qualitez elementaires iustemẽt compassée, pour exercer en perfection toutes les actions du corps : Et par la complexion intemperée, celle qui est simplement dicte Intemperature, de Galien *Dyscrasie*, où il y a tousiours vne qualité ou deux, qui surpassent les autres. *Temperée. Intemperée.*

Differẽces de complexion intemperée.

De là vient qu'il y a huict differences d'intemperatures, quatre simples, où il n'y a que vne seule qualité dominante, chaude, froide, seche, ou humide: & quatre composées, où il y a deux qualitez excessiues, chaude & seche, chaude & humide, froide & seche, ou froide & humide. Chacune desquelles est naturelle ou vicieuse: naturelle, quand elle se contient encore dedans les limites de santé, de sorte qu'elle n'offense pas à veüe d'œil les actions. Et pour ceste cause merite bien d'estre hõnorée du tiltre de temperature, auec adjonction du nom de la qualité dominante. Mais l'intemperature est mauuaise lors qu'elle excede tellement en quelque qualité, qu'elle empesche euidemment les actions. A raison dequoy elle tient le premier rang entre les maladies.

Pourquoy le regime doit estre differẽd selon la complexion.

Or la complexion temperée & naturelle doit tousiours estre conseruée par son semblable: & la complexion intemperée & vicieuse, corrigée par son contraire. Voilà pourquoy Galien sur la fin du troisiesme liure des alimens, maintient qu'à ceux qui sont d'vn bon temperament conuiennent alimens de semblable qualité: mais qu'à ceux qui dés leur naissance sont mal-habituez & de mauuaise complexiõ, ou bien qui l'ont acquise telle par leur maniere de viure desordonnée, ne sont vtiles les choses semblables; ains plustost celles qui sont de qualitez contraires.

Partant si le corps humain (dit-il au premier

liure des alimens) est si bien temperé, qu'il soit iustement constitué au milieu des quatre qualitez premieres, sans decliner ny çà, ny là, il sera conserué en cest estat par alimens temperez. Mais s'il decline à l'vne ou plusieurs d'icelles, c'est à dire, qu'il soit plus chaud, ou plus froid, plus sec, ou plus humide, pour neant on luy baille alimens temperez. Car d'autant que il est eslongné de la mediocrité, d'autãt doit-il estre tiré à l'estat opposite. Et cela se doit faire par les causes contraires à son intemperature, lesquelles soyent distantes de ce moyen en pareil degré de leur opposition. Par ces choses il appert que le temperament loüable doit estre conserué par ses semblables. Et celuy qui en est fort eslongné doit estre corrigé par les cõtraires en pareil degré, comme (par exemple) celuy qui est chaud au tiers degré, a besoin de choses froides au tiers degré, pour estre reduit à son moyẽ. Car les causes cõtraires en moindre degré, ne peuuent entierement corriger l'excés contraire, comme on peut voir par le mesme exemple. Car si vous ne luy donnez que choses froides au premier ou second degré, vous ne le pourriez reduire à la vraye mediocrité, par ce qu'il tiendroit tousiours plus de chaleur. Et les causes qui l'excedent, introduiroient vne nouuelle dyscrasie, d'autant & pareil degré comme elles sont excessiues. Car suyuant le premier exemple, si vous donnez choses froides au quart degré à celuy qui est chaud au tiers, tant s'en faudra que vous le re-

Par quel moyẽ la bonne temperature doit estre conseruée, & l'intemperature corrigée.

duisiez à sa symmetrie, que vous le refrigererez par trop. Il y a dauantage vne intemperature qui ne decline guere de la parfaicte santé, & si n'approche de celle qui en est fort eslongnée, laquelle doit estre corrigée par causes contraires, en ceux qui ne peuuent aysément supporter incommodité quelconque en leurs actions. Il n'importe aux autres de l'entretenir en mesme estat par causes semblables.

La maniere de se gouuerner selon son temperament.

Bref, quiconque est curieux de sa santé, aduisera si son temperament est exactemét tempéré, ou moderément chaud, froid, sec ou humide, à fin de l'entretenir en son estre par regime pareil: ou s'il est fort eslongné de la mediocrité, & excessiuement intemperé, pour le changer & remettre en bon poinct, par regime opposite en mesme degré: S'il est entredeux, sera permis suiuant son appetit naturel, de faire ce qui luy plaira, & de choisir des deux manieres de viure, celle qu'il aimera mieux.

Comment les Sanguins se doiuent gouuerner.

CHAP. II.

Comme la diuersité des temperamens engendre diuerses humeurs.

DE la varieté des complexions, depend la diuersité des humeurs. Car c'est vne chose asseurée, que nostre temperamét faict tousiours noz humeurs pareilles à soy. Parquoy si le temperamét est paruenu iusques au poinct de perfection, il réd toute la masse sanguinai-

re parfaictement temperée. Par ce moyen il donne la superiorité au sang, & assubjettit les autres humeurs au joug de sa domination. Et si le temperament est chaud & humide, il engendre au corps abondance de sang, non exactement temperé, ains excessif en chaleur & humidité. Mais quand le temperament est chaud & sec, la cholere domine en nous: lors qu'il est froid & sec, l'humeur melancholique abonde: Et s'il est froid & humide, le phlegme surpasse les autres humeurs.

Comme il y a deux sortes de sanguins.

Il est dõc certain que les temperez, & ceux qui sont de complexion chaude & humide, sont sanguins, jaçoit que le sang soit aux vns mieux, & aux autres moins tẽperé. Toutesfois il est necessaire de distinguer soigneusement les sanguins temperez, d'auec les intemperez, par ce que ceux-cy ont besoin d'vn autre regime que ceux-là. On les cognoist principalement à l'habitude du corps, à la couleur, aux mœurs & aux actions.

Par quels signes on cognoist les temperez.

Le corps tẽperé, est mediocremẽt charnu, à raison que la chair est engẽdrée du sãg, au toucher moderémẽt chaud & moite, & tiẽt tousiours le milieu entre le mol & le dur, le rare & l'espais, le velu & celuy qui est sans poil, entre celuy qui a veines larges, & qui les a estroittes, & qui a le pouls grãd, & qui l'a petit. Il a la couleur belle, vermeille, meslée de blanc & de rouge. Le poil blõd, crespé & ondoyãt, & tous les membres organics si bien proportionnez en toute leur dimension, qu'il semble à voir

qu'ils ayent esté compassez à la regle de Polyclet, pour la symmetrie exquise qu'on y apperçoit. Et comme les temperez ont le corps accompli de tous nombres, aussi ont-ils l'esprit gentil, le iugement bon, les mœurs douces, le naturel Iouial, la façon gaye, le maintien modeste, la volonté franche, la condition liberale: de sorte qu'ils sont gaillards, discrets, aduisez, accorts, paisibles, honnestes, amateurs de science, courtois, gracieux, ioyeux, accostables, amoureux des Dames, & se plaisent en compagnie, à dire le mot, à rire, à chanter, à faire bonne chere, & ne songét que choses plaisantes : au demeurant sont prompts à faire plaisir à chacun, & ronds en affaires, & si moderez d'humeurs qu'on ne les sçauroit taxer d'estre ny temeraires, ny coüards, ny trop hastifs, ny tardifs, ny cauteleux, ny hebetez. Or d'autant que leur complexion tient iustement le mitan entre les deux extremitez, sans decliner ny de-ça, n'y de-là vers l'vne ou l'autre, ils ne sont point subiects à estre offensés ny des causes externes, ny des internes. De là vient qu'ils ne sont point maladifs, ains forts, & robustes, pour resister aux iniures prouenãtes tant de dehors, que du dedans du corps. A raison aussi que leurs parties instrumẽtales. sont mignonnement façonnées auec bonne proportion, ils sont adroits à toutes choses, & propres à exercer dextrement toutes functions, ayans bonne grace en tout ce qu'ils font.

Voilà

Voilà les marques des sanguins temperez.

Mais ceux où le sang chaud & humide abõde à foison, sont recogneus à la corpulence, par ce qu'ils sont polysarcs, c'est à dire fort charnus, à l'insigne rougeur du visage, à la grandeur des vaisseaux, à la repletion & tension apparante d'iceux, ou battement des arteres, à la respiration difficile & frequente, à la pesanteur du corps, & lassitude sans trauail precedent, à la sueur superflüe, à l'esprit simple & sans finesse, qui s'applique plustost à goguenarder & plaisanter, qu'à manier des affaires de consequence, & qui quitte volontiers les choses serieuses, pour s'addonner aux delices. Dont vient que les sanguins qui ont l'entendement aussi lourd, comme le corps grossier, & au surplus voluptueux, ne sont pas capables des grandes charges, ny des hautes entreprises. Et combien qu'ils ayent la meilleure complexion pour viure longuemẽt, d'autãt que la chaleur & l'humidité sont les deux principes de la vie, si est-ce qu'ils sont subiects à plusieurs maladies cõme fiéures synoches, phlegmons, pustules sanguines, flux de sang, & les femmes à auoir leur purgation menstruele en grande abondance. Au reste, endurent brauement la saignée, & sont promptement offensez des choses chaudes & humides, & soulagez des contraires.

Signes pour cognoistre ceux qui ont abondance de sang chaud & humide.

Or comme il y a grande difference entre les sanguins temperez, & les intemperez, aussi ont ils besoin de diuers regime pour les main-

tenir en santé, d'autát qu'il faut contregarder la complexion de ceux-là, & changer celle de ceux-cy. Car la temperature doit estre conseruée par vne maniere de viure semblable, & l'intemperature corrigée par vne contraire.

La maniere de viure des temperez.

Les temperez donc pour entretenir leur bon naturel, aduiseront de ne faire excés en chose quelconque, de garder tousiours la mediocrité par tout, sans outrepasser aucunement ses bornes, d'vser ordinairement de viandes temperées, & fuir celles qui sont manifestement chaudes, froides, seches ou humides. Par ce moyen ils viuront vn siecle entier sains & dispos. Toutesfois pour leur oster l'occasion de me reprocher que viure ainsi medicinalement, c'est viure miserablement, ie les dispenseray de nostre loy, quand il leur plaira, & leur bailleray priuilege de viure en toute liberté comme ils voudront, sans les tenir tousiours en tutelle, leur permettant toutesfois & quantes qu'ils auront appetit de quelque chose, d'en passer leur enuie. Et si pour cela on les accuse d'offenser criminellement la sacrée Majesté de Madame * Hygée, ie respődray pour eux deuát * Apollon, & defendray si bié leur cause, qu'ils en auront sentéce renduë à leur proffit, par laquelle il sera dict, qu'ils sont affranchis de la subiection de la trop rigoureuse regle au parauant donnée, sans courir fortune de leur santé.

** La deesse de santé.*
** Le Dieu de Medecine.*

Parquoy puis que les temperez sont de bőne paste, & de nature robuste pour resister aux

iniures tant externes qu'internes, il eſt expediét qu'ils ſ'accouſtument à toute maniere de viure, ſans ſ'aſſubiectir ny obliger à vne ſeule; de peur que deuenãs en fin delicats, ils ne tõbent malades, auſſi toſt que la commodité ne leur permettra point de garder leur regle. Par ainſi ils feront bien de ſ'accõmoder à tout air, attendu qu'ils peuuẽt ayſémẽt ſupporter toutes les incõmoditez du tẽps. Et pour ceſte cauſe ie leur donneray libremẽt congé de demeurer tantoſt aux chãps, tantoſt à la ville. Et quãd ils auront faim, n'ont que faire d'attendre que l'heure ſoit sõnée, à ſe mettre à table. Car qu'ils prennent leur refectiõ toſt ou tard, il n'importe. Qu'ils mangent chaud ou froid, qu'ils mãgent dur ou tẽdre, ſoit pain, chair, ou poiſſon, roſti ou bouïlli, ſoit laictage, herbage ou fruit, cuict ou crud, cõme ils l'aimeront mieux; il n'y a point de danger. Bref qu'ils ne facẽt difficulté quelconque d'vſer de toutes ſortes de viandes, & qu'ils en prennent tantoſt plus, tantoſt moins, ſuyuans leur appetit. Qu'ils aillẽt quelquesfois en feſtin, quelquesfois qu'ils ſ'en retirent. Et leur conſeilleray touſiours ſ'ils ont dequoy, de faire bonne chere; ſinon de ieuſner d'auſſi bon cœur, que ſ'il eſtoit commandé de l'Egliſe. Car ils peuuent faire l'vn & l'autre, ſans engager leur ſanté. Qu'ils boiuent du meilleur, ſ'ils ont le vin à chois; ſi non, tel qu'ils le pourront auoir. Et ſ'il manque, que ils boiuent du cidre, ou de la biere, ou que ils ſe paſſent de l'eau de leur ſeau. Et ſ'ils

la trouuent bonne, qu'ils ne l'espargnent pas. Car elle est à bon marché. Il est bon quelquesfois qu'ils se reposent, & le plus souuent qu'ils s'exercent tantost à iouer à la paulme, tantost à aller à la chasse, tantost à s'embarquer sur l'eau, tantost à se baigner, & ordinairement à trauailler en leur vacation. Et ne s'en trouueront plus lasches, moyennant que la premiere sueur mette la fin à leur labeur. Et si tost que le sommeil commence à les surprendre, qu'ils se couchent le mieux qu'ils pourront, pour donner tréue à leurs yeux, & à leurs sens recreuz de trauail, qui ne demandent autre chose qu'à se rendre. Et si à leur resueil, il leur prend enuie de faire hommage à Dame Venus; & sentent leurs reins forts & roides, pour luy rendre vn agreable seruice, qu'ils montent brusquemēt à cheual auec leur lance au poing, & donnent viuement vn assaut à la bresche. Ils auront honneur, proffit & plaisir à bien faire leur deuoir. Car ils ont dequoy fournir d'appoinctement. Au demeurant qu'ils domptent si bien leurs passions, qu'ils n'en reçoiuent aucune escorne, & ne se tourmentent point l'esprit pour toutes les affaires du monde, ains se resiouïssent d'estre bien nez. Voilà comme ie licentie ceux qui sont temperément sanguins.

Regime de viure pour ceux qui sont extremement sanguins.

Mais ceux qui le sont excessiuement, doiuent estroictement garder vne maniere de viure raffraichissante & dessechante, pour corriger leur intemperature chaude & humide.

Par ainsi l'air & les alimens froids & secs, leur sont propres. Par consequent pourront vser vn petit de fruicts, de salades, de boüillons de cichorée, ozeile, laictüe & autres pareilles, pour les raffraichir, mais non pas beaucoup, craignant de les humecter dauantage. Ils boiront de l'eau, du cidre ou de la biere, si bon leur semble. Et ne prendront point de vin que moderément, c'est à dire en petite quantité, & suffisamment trempé. L'exercice leur est bon, pour ce qu'il desseche; toutesfois le trop violent leur est nuisible, à raison qu'il eschauffe immoderément. Le dormir excessif leur est cõtraire, à cause qu'il humecte trop. L'vsage Venerien leur est proffitable, d'autant qu'il refroidit, & desseche. Pour les preseruer des maladies Pletoriques ausquelles ils sont subiects, la saignée est necessaire, pour le moins vne fois l'an. Les bains d'eau froide, apres l'euacuatiõ vniuerselle, sont vtiles pour raffraichir l'habitude du corps. Entre les passions de l'esprit la cholere les offense fort. La tristesse ne leur nuit pas tant qu'aux autres complexions, pour ce qu'elle desseche. Au reste tant plus les sanguins approchent de la temperature, tant plus ie leur donne de liberté de viure à leur plaisir: Et tãt plus ils en sont eslongnez, tant plus ie leur enioints d'obseruer exactement la regle.

Comment les Cholerics se doiuent gouuerner.

CHAP. III.

Marques par lesquelles on cognoist les Cholerics.

LEs Cholerics sont aysez à cognoistre. Ils ont le corps maigre, gresle & velu, au toucher chaud, sec, dur, rude & acre; les veines & arteres grosses; la couleur iaunastre, palle ou brune; le poil roux, ou noirastre; l'esprit vif, subtil, boüillant & precipité; le iugement leger, variable & sans solidité; le geste inconstant & le courage Martial. Si biẽ qu'ils sont alaigres de corps & d'esprit, prompts à parler, hastifs au marcher, soudains en toutes leurs actions, vehemens en leurs affections, impatiens en toutes choses, incontinent cholerez, & tost apres appaisez, ingenieux en inuention, mais arrogans, presumptueux, audacieux, impudẽs, vãteurs, gosseurs, mocqueurs, rusez, malings, vindicatifs, tempestatifs, querelleux, ambitieux, prodigues, sans preuoyance, temeraires, & indiscrets. Et pour ceste cause ne sont point propres à gouuerner les Republiques, ny à manier les affaires d'Estat, & encore moins à commander aux gens de guerre. Vray est qu'ils sont bons pour porter les armes sous la charge d'vn vaillant Capitaine, principalement lors qu'il a cest honneur d'auoir la pointe en vn assaut; & en vne rencontre, où il faut par necessité cõbatre à l'improuiste, sans recognoistre; Mais non pas quand il dresse vne embuscade, où il faut beaucoup arrester pour espier l'occasiõ d'attaquer à propos son ennemy. Car biẽ qu'ils ne manquẽt iamais de magnanimité, ny de hardiesse; si n'ont

ils pas la patience requise en tel cas, ny la force d'endurer long tẽps le froid, le chaud, la faim, la fatigue, les veilles, & toutes les autres incommoditez de la guerre, sans en estre offensez. Ioint aussi qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, comme fiéure ardente, tierce, phrenesie, passion cholerique, jaunisse, erysipele, herpes, vomissemẽt & flux de vẽtre bilieux, & autres pareilles. Au demeurant leur sommeil est petit, leger & sãs repos d'esprit. Car en dormãt ils songẽt ordinairemẽt ou à la guerre, ou au feu, ou à quelque autre chose furieuse. Leur pouls est vehement, frequẽt & dur. Ils se delectẽt à boire & mãger choses froides & humides. Et sont leurs selles & vrines fort bilieuses.

Quand leur cõplexion n'est guere eslongnée de la tẽperature, il la faut cõseruer par regime semblable. Mais quãd elle est excessiue en chaleur & secheresse, on la doit corriger par vne maniere de viure refrigerante & humectante. Parquoy ils ferõt biẽ de demeurer en lieu froid & humide, pour y inspirer l'air cõtraire à leur intẽperature, & de se retirer arriere du Soleil, de mãger toutes choses raffraichissãtes, cõme laictüe, pourpier, ozeille, fruicts cuicts ou cruds, orge mondé, pruneaux, melõs, concombres, & d'assaisonner la chair, soit rostie ou bouillie, auec jus d'orãges, citrõs, grenades, ou verjus de grain. Et d'autãt qu'ils sõt gresles, & ont les pores ouuerts, il se perd insensiblemẽt beaucoup de leur substance par la transpiratiõ. A raison dequoy ils ont besoin de grande

Regime de viure des choleriqs.

nourriture, & de prendre des viandes qui engendrẽt bon suc, & n'ont aucune qualité acre, en bõne quantité, trois ou quatre fois le iour. Partant ie les aduise de demander à leur Euesque dispense de ieusner le Caresme. Car ils ne peuuent porter long temps le jeusne, sans engager leur santé. Ie leur donne congé de boire vn peu de vin, mais bien trempé, de s'exercer quelquesfois, mais moderément; & apres auoir bien dormi de veiller & vacquer à leurs affaires. Et ne pense point en ce faisant deroger à l'ordonnance du diuin Hippocrate qui commande aux complexions chaudes de boire de l'eau, se reposer, & dormir. Car ce passage se doit entendre des complexions extremement chaudes, qui sont hors des limites de santé, & non de ceux qui ont abondance de chaleur naturelle. Semblablement quand il ordonne le repos, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents, & par le sommeil il veut signifier qu'ils doiuent plus dormir que veiller. Les bains d'eau douce, leur sont fort vtiles, pour temperer l'acrimonie de la chaleur, qui leur engẽdre force excremens fuligineux. Ils n'ont que faire de se rendre trop subjects à visiter souuent Dame Venus. Car elle les excusera trop volontiers de peur de les mettre en cholere. Si faut il qu'ils se gardẽt aussi de se courroucer à tous propos, comme ils ont de coustume, & de se passionner si fort pour chose que se soit; Et de bander par trop leur esprit aux affaires, & de se rompre la teste en lõgue & profonde meditation.

Comment les melancholics se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

CHAQVE humeur dominant au corps donne le nom à la cõplexion. Pour ceste cause ceux sur qui la melancholie a dominatiõ, sont appellez melancholics. La melãcholie est vne humeur de nature froide & seche, de cõsistẽce espoisse, de couleur noire, & aspre au goust, contenuë en la masse sanguinaire, comme est la lie dans vn muy de vin. Quand le sang ou la cholere s'eschauffe par trop au corps, il s'en engendre par adustion vne humeur nommée *atra bilis*, qui ressemble à la melancholique, principalement en consistence & couleur. A raison dequoy on la tiẽt pour vne espece de melancholie, bien qu'elle aye encore de la chaleur, tant pour estre bruslée, que pour auoir esté autresfois de nature chaude. Car le sang qui estoit auparauant bilieux ou autrement temperé, quoy qu'il degenere auec le temps en melancholic, si retiẽt-il tousiours quelque chose de sa premiere nature.

Qui sont les melancholics *Que c'est que melancholie naturelle.* *Acquise.*

Ceux qui dés leur naissance sont melancholics, ont le corps au toucher froid, dur, rude, sans poil; les veines & arteres estroites & petites; la face brune ou noirastre, auec vn regard triste & morne. Mais les atrabilaires, ont encores les marques du sang ou de la cholere, qui a premierement regné au corps. Et n'ont guere de repos d'esprit, à cause des songes &

Marques pour discerner les melancholics; *Les atrabilaires.*

des viſions eſpouuantables qui leur viennent en dormant. Or ſoit que le ſang ayt eſté dés la naiſſance froid & ſec, ſoit qu'il ayt eſté au cõmencement d'vn autre temperament, & deuenu apres melancholic par aduſtion, ſ'il n'eſt par trop exceſſif au corps, il compatit aiſémẽt auec la ſanté. Et n'en deſplaiſe à ceux qui en ont eſcris autrement, entre toutes les complexions intemperées ie maintiens qu'il n'y en a point de plus excellente que la melãcholique, quand elle demeure dans les limites de sãté: de ſorte que ceux auſquels ceſte humeur a domination ſont dignes & capables de cõmãder, & d'auoir charge par deſſus les autres. Car les ſanguins ſont ſi voluptueux, que ſi voꝰ leur mettez des affaires de conſequence en main, ils lairront là tout quand l'humeur les prendra, pour ſe donner du plaiſir. Les bilieux jaçoit qu'ils ſoient habiles gens, ſi ont-ils la teſte ſi pleine de viue argent, que la principale partie requiſe pour traicter & deliberer des affaires d'importance leur manque, qui eſt le iugemẽt. Les pituiteux ſont ſi lourdaux qu'ils ne ſe peuuent occuper à autre choſe, qu'à faire ripaille, ayans le dos au feu, & le ventre à la table. A qui commettrez vous donc les grandes charges, & les hautes entrepriſes, ſinon aux melãcholics? Auſſi ont-ils toutes les conditions requiſes, pour ſ'en bien acquitter.

Que la complexion melancholique eſt la plus excellente de toutes, contre l'opinion vulgaire.

1. Condition des melãcholics.

Premierement ils ſont penſifs, en quoy ils font paroiſtre leur prudence & diſcretion, de ruminer lõg temps en leur eſprit ce qu'ils ont à faire ou à dire, premierement que rien entre-

prendre; & d'auoir la patience de rememorer le passé, & preuoir l'aduenir, deuant iuger de ce qui se presente; & de n'ordonner n'y arrester chose quelconque, qui n'ayt esté auparauent bien premedité & diligément examiné, considerans exactement toutes les circonstances, & faisans passer les difficultez qui s'y trouuant l'vne apres l'autre par la balance de raison, au prealable que rendre la sentence diffinitiue, & donner la derniere resolution. Et en cela sont-ils bien plus à louër que les bilieux, qui sont si impatiens qu'ils ne se peuuēt occupar long temps à vne chose, ny enfoncer profondément en vne affaire de consequence, tant se plaisent à la varieté des objects. Vray est qu'encores les faut-ils excuser, à cause que le corps & les esprits les empeschent de vaquer aux negoces ou la longueur & le trauail sont necessaires. Car leurs corps debiles ne peuuēt endurer longues veilles, ny grāde peine; & leurs esprits sont bien tost exhalez & euentez pour la tenuité. Au contraire les melancholics qui n'ont point esté auparauant cholerics, ont le corps plus fort & robuste, & les esprits plus fermes & constans, pour estre engēdrés d'vn sāg plus gros & plus espais. Car cōme l'eau de vie qu'on tire par quinte essence de la lie de vin est plus forte, plus exquise, & a plus de vertu, que celle qu'on extraict de vin mesme, ainsi les esprits qui prennent leur naissance d'vn sang melancholic, sont plus solides, plus arrestez & permanents, n'estans

si tost dissipez que ceux qui sont issuz d'vn sang bilieux.

2. Secondement les melancholics sont taciturnes. Pour laquelle consideration ils se rendent autant dignes des grandes charges, que les babillars en sont indignes. Le sage Caton dit que celuy-là de proximité touche à Dieu, qui se sçait taire à propos. Nature aussi a donné à l'homme deux aureilles, & vne langue seulement, pour luy apprendre qu'il faut beaucoup plus escouter que parler; & luy a mis des dents à l'entrée de la bouche, & des léures encores par dessus, pour l'aduertir tacitement de ne reueler les choses secretes à personne. Parquoy les melancholics monstrent qu'ils sont bien aduisez, de ne declarer leurs secrets à ame viuante, de parler peu, & de faire leur charge sans bruit.

3. Tiercement ils sont solitaires, tellement qu'ils quittent souuentesfois les compagnies & tous les plaisirs du monde, pour se retirer en quelque lieu à l'esquart, & y demeurer seulets, afin qu'ayans l'esprit libre & non distrait d'ailleurs, ils puissent penser attentiuement à leurs affaires, & y donner bon ordre, aymans mieux de vaquer à bon escient aux choses serieuses, & de s'occuper aux profondes meditations, que de s'amuser aux delices.

4. Ils paroissent tristes en compagnie, à cause qu'ils ne prennent point de plaisir ny à joüer, ny à rire ny à baguenauder, ny à follastrer, ny à passer inutilemēt le tēps à choses vaines & fri-

uoles. Et neantmoins ils viuent les plus contens du monde, quand ils sont en lieu où ils peuuent donner carriere à leurs esprits. Car ils n'ont point de plus grande resiouyssance, que de gouuerner leur pensée, & de vaquer aux affaires serieuses. Or est-il bien seant à toutes gens d'authorité & de qualité honorable, d'auoir vne contenance graue, & vne mine seuere, pour paroistre majestatifs. Cela les fait plus respecter. Au contraire ceux qui ont vn visage riant, comme ils se rendent familiers à chacun, aussi faict-on bien tost du pair à compagnon en leur endroit, & deuiennent par ce moyen contemptibles.

Ils sont craintifs, quand ils preuoyent du 5.
danger, d'autant qu'ils ne veulent point temerairement hazarder leur vie, ny engager leur honneur, ny faire courir fortune à leurs biens. Qui est cause qu'ils n'entreprennent rien à la volée, ny mal à propos, & ne font choses qui ne soient asseurez d'en auoir bonne issue, & se gardent d'offenser autruy, de peur d'acquerir des ennemis.

Ils sont soupçonneux, pour ce qu'en consi- 6.
derant diligemment toutes les circonstances, l'vne apres l'autre, ils apperçoiuent en fin par coniecture, quand il y a quelque apparence de ce qui doubtent, qui leur en faict aussi tost imprimer vne opinion, bien souuent proffitable. Car ils donnēt ordre de là en auant que beaucoup de choses qui pourroient aduiuer à leur deshōneur ou detrimēt, n'aduienēt point par

leur preuoyance. Ils sont aussi deffians pour ce qu'ils voyent tous les iours le monde si deprauë & corrompu, & si trompeur & desloyal, qu'ils ont bien raison de ne se point fier à aucune personne, que sur bon gage. Et par là recognoist-on qu'encores qu'ils soient simples comme les colombes, qu'ils sont aussi fins que les serpens, pour ne se point laisser piper s'ils peuuent. Aristote a remarqué que les abeilles & autres bestes qui n'ont point de sang, sont plus aduisées que beaucoup qui en ont; & qu'entre les animaux qui ont du sang, ceux qui l'ont froid & secs (comme les gens melancholiques) sont plus prudens que les autres.

7. Les melancholics sont aussi fermes & stables en leur opinion, promesse, parolle & action, que les bilieux sont variables & inconstans, d'autant qu'ils n'ont rien arresté en leur esprit, ny rien promis, ny rien dit, ny rien fait, sans y auoir bien pensé au parauant. Pour ceste cause ils sont inexorables, car ayans fait passer & repasser vn cas par l'alembic de la raison, vous les auez beau prescher du cõtraire, ils ne changeront iamais ce qu'ils ont aduisez & resoults, ains demeureront opiniastres en ce qu'il ont concluds, tout au rebours des bilieux qui deliberent, disent, & font toute chose à la volée, & incontinent apres retractent ce qu'ils ont opiné, dit ou fait, tournans à tous vents, comme vne gyrouëte.

8. Les melãcholics sont autãt tardifs à se courroucer, qu'ils sont difficiles à s'appaiser estans

vne fois courroucez. Vray eſt que ceux qui ont eſté autresfois bilieux, ont encores des boutades choleriques, reſſentãs leur premier feu; quoy que la cholere ſoit entieremẽt changée en bile noire. Mais les autres ne ſont point ſubjects à prendre la mouche pour vne legere occaſion, preuoyans touſiours l'inconuenient qui en peut aduenir. Toutesfois comme ils endurent tout ce qui ſe peut, auant que de ſe mettre en cholere, auſſi quand ils ſont cholerez, ſont-ils implacables, & n'eſt pas aiſé alors d'eſteindre leur fureur, à cauſe qu'il ont long temps aduiſez de ſang froid, deuant ſe faſcher, ſ'ils auoient raiſon de ce faire; & comme ils ont trouué qu'ouy; vous ne les pouuez faire entrer facilement en reconciliation.

Ils ſont ordinairement bons meſnagers, & 9.
ne deſpenſent point leurs biens mal à propos. Et par là cognoiſt-on qu'ils ſont autãt dignes des grandes charges, que les mauuais meſnagers en ſont indignes. Car ceux qui ne ſçauent gouuerner leur maiſon, cõme ſ'acquitterõt-ils d'vne charge publique? Ceux qui prodiguent ce qu'ils ont, & ſe ruinent à credit, quel bien pourroient-ils faire à la Republique? S'ils ne ſe ſoucient point de leurs domeſtics, ny de leur proffit propre, penſez-vous qu'ils auront ſoing du commun?

Les melãcholics ſõt magnanimes. Car ils ont 10.
le cœur grãd, biẽ aſſis, & leur hõneur en recõ-

mandation sur toutes choses. Tellement que si s'addonnent aux armes, ils font par stratagemes subtils, & faits heroïcs tant de fois preuue de leur prudence & valleur, qu'ils sont recogneuz capables de códuire gens de guerre, & ont commandement sur eux, où ils se cóportẽt si biẽ, qu'on leur cómet incótinẽt apres quelque charge plus grande, & s'auãcent ainsi de grade en grade, iusques à ce qu'ils sont paruenuz à la plus haute dignité, que gens de leur profession pourroient obtenir. Et sont si curieux de conseruer & augmenter leur reputation, que si d'auanture on leur faict quelque affront, ils temporizeront tant, qu'ils trouueront en fin l'apportunité d'en auoir la raison. Et ceux qui dés leur ieunesse s'appliquent aux lettres, à force d'estudier iours & nuicts surpassent en fin tous leurs cópagnós en sçauoir. Et font durant le cours de leurs estudes par disputes, escrits, & autres moyens apparoir de leur suffisance, en sorte qu'ils impriment à chacun vne certaine opinió de leur doctrine. Et apres auoir acquis vne bonne reputation theorie de l'art, duquel ils pretendent faire profession, ils s'aduancent si bien à la practique, qu'ils se rendent auec le temps des premiers de leur robbe. Voyla pourquoy les melancholics bien nourris sont plus propres que les autres, à gouuerner les republiques, à manier les affaires d'estat, à administrer les charges Ecclesiastiques, à exercer la Iustice, & à practiquer la medecine.

Or ce qui se trouue plus admirable en eux, c'est que quand les vapeurs de ceste humeur eschauffée parmy le sang viennent à monter au cerueau, les voila aussi tost rauis en contemplation, & comme transportez & poussez d'vne fureur diuine qu'on appelle *enthousiasme*, les vns à philosopher, les autres à poëtiser, aucuns à prophetiser, ou profondement mediter chose saincte : tellement qu'il semble à voir qu'ils soient inspirez du sainct Esprit à ce faire. Aussi sont-ils en cela vrayement imitateurs de Dieu, qui est tout exprés nommé en Grec, *Theos*, pour estre continuellement en theorie, qui vaut autant à dire comme contẽplation. On apperçoit par là l'ignorance du vulgaire, qui taxe par derision les Melancholics de faire des chasteaux en Espagne, de phãtastiquer des chimeres en l'air, & de composer des Almanachs, quand ils s'occupent longuement à mediter & discourir en leur esprit de quelque haute matiere. Car par ce moyen là ils s'approchẽt de la diuinité, & s'esloignẽt de la brutalité. Puis dõc que les hommes sont distinguez des bestes par l'vsage de raison, tant plus ils employent de temps à ratiociner, tant plus en doit-on faire estime.

En quoy les melancholics sont admirables.

Mais comme l'humeur melancholique bien proportionée produit des esprits angelics: ainsi lors qu'elle est par trop excessiue, fait-elle les hommes hebetez, fols, & sans entendemẽt, cõme bestes brutes, sujets aux hemorrhoïdes, varices, fiéure quarte, scirrhe & mal de rate.

Effects de l'humeur melancholique excessiue au corps.

Et quãt l'*Atrabile* abõde outre mesure, elle les rẽd malings, enragez & furieux, cõme demoniacles, subjects aux chancre, lepre, morphée, rongne, gratelle crousteuse, & autres plusieurs accidens. Parquoy pour la santé tant du corps que de l'esprit, il faut donner ordre que la melancholie soit primitiue, soit consecutiue, n'outrepasse point les bornes de mediocrité. Pour ce faire les melancholics aduiserõt d'obseruer soigneusement le regime qui s'ensuit:

Regime de viure des melancholics.

Premierement ils choisiront vn air qui soit tẽperé en ses qualitez actiues, & aux passiues humide, au surplus subtil, clair, lucide & pur, & fuirõt l'air grossier, obscur, tenebreux & puãt: & ferõt souuẽt perfumer leur chãbre auec des fleurs d'orẽges, escorces de citrons, & autres odeurs agreables. Pour le regard des viandes, toutes celles qui sõt grossieres, visqueuses, vẽteuses, melãcholiques, & de difficile digestion, leur nuisent infiniment. Ils mangerõt du pain de peur froment, purgé de son, qui soit bien pestri. Les chairs les plus ieunes sont les meilleures, entre-autres celles de veau, chéureau, mouton, poullets, perdrix: mais les vieilles & qui ont vn gros suc, comme celles de bœuf, pourceau, liéure, des oyseaux de riuiere, & de toutes bestes sauuages, cõme sangliers, cerfs, sont du tout contraires. Entre les poissons ceux qui se tiennẽt dans les eaux bien claires & coulantes sont bons. Mais ceux des estangs, & ceux de la mer, qui ont la chair grossiere & melancholique, comme les tons, dau-

phins, baleine, & tous ceux qui ont escaille, & ceux qui sont salez, ne leur valent rien. Les œufs frais, mollets & pochez, auec jus de vinette, ou verjus sont tres-bons. L'vsage des bouïllons est necessaire pour humecter ceste humeur qui est seche. On mettra ordinairemēt dās leurs potages de la bourrache, buglose, pimpernelle, endiue, cichorée, du houblon ; mais qu'on se garde bien d'y mettre des choux, des bletres, de la roquette, du nasitort, des naueaux, pourreaux, & des herbes trop ameres & trop piquantes. Les orges mondez, & laicts d'amandes leur sont fort propres, pour enuoyer des vapeurs douces au cerueau, afin de les faire mieux reposer de nuict. Ils s'abstiendrōt de tous legumes, cōme pois, féues & lentilles. Quant aux fruicts, nous permettons les prunes, poires, grenades douces, amādes, raisins, pignōs, citrons, melons, & sur tout les pomes qui ont vne merueilleuse proprieté pour l'humeur melancholique: mais nous defendons les figues seches, les mesles, sorbes, noix, chastaignes, & le vieil fromage. Pour le boire ordinaire, le vin blanc ou clairet, qui n'est ny doux, ny trop gros, mediocrement trempé, est fort bon. Car le vin (comme dict le Sage) resiouït le cœur de l'homme. Le cidre en esté ne leur est point mauuais. Apres auoir longuemēt bandez leurs esprits aux affaires serieuses, ils ont besoin de leur dōner relasche, leur accorder tréue pour quelque tēps, d'exercer moderémēt le corps, pour resueiller

la chaleur naturelle assopie, & de s'esgayer auec compagnie ioyeuse, és lieux plaisans & delicieux, comme bois, prairies, iardins, vergers, où il y ait plusieurs fontaines, ou quelque riuiere: & de se recréer souuent à la melodie de la musique, ou au son harmonieux des instruments. Les veilles leur sont fort nuisibles. Partant tascheront par tous les artifices qu'ils pourront à bien dormir. Et qu'ils n'entreprennent pas de faire ordinairemant l'amoureuse acollade à Venus. Ce leur est assez de la seruir par fois, quand l'occasion se presente. Aussi ne s'en doit-elle formaliser, attendu qu'ils ont beaucoup d'autres affaires à manier. Au surplus qu'ils ayent tousiours la porte de derriere libre, pour faire passage aux excremens.

Comment les phlegmatics se deiuent gouuerner. CHAP. VI.

Signe pour remarquer les phlegmatics.

LEs phlegmatics (qu'on appelle autrement pituiteux) ont la couleur blanche, quelquesfois liuide, la face bouffie, & toute la masse du corps grosse & grasse, mollasse, froide au toucher, nullement veluë, les veines & arteres estroites & obscures, le pouls petit & lent, le poil blanc, l'esprit lourd, grossier & stupide. De sorte qu'ils sõt lasches, paresseux, feneás, pesans, tardifs aux actiõs, craintifs, pusillanimes, endormis, & sõget souuẽt qu'il pleut

ou neige, ou qu'ils nagent ou se noyent, ils mouchent beaucoup, & crachent grāde quātité de saliue, & vomissent force aquositez, & sont fort subjects aux rheumes & catarrhes, cruditez d'estomac, coliques, hydropisies, fiéures quotidianes, œdemes, & à beaucoup d'autres accidens qui s'engendrent de phlegme.

Regime de viure propre aux phlegmatics.

Pour corriger leur intemperature froide & humide, & coupper chemin aux maladies qui prouiennent d'humeur pituiteuse par trop abondante, ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. Qu'ils choisissent donc vn air chaud, toutesfois moderément, par ce que le trop chaud fondant les humeurs du cerueau, les faict decouler par tout, ainsi que le froid en les pressant: qui soit aussi sec; & pour ce feront bien d'habiter aux lieux haut esleuez, & eslongnez des riuieres. Et si le temps est froid & humide, il faut demeurer en la maison, aupres d'vn bon feu, & fuir les vents meridionaux & septentrionaux, d'autant que ceux-là remplissent trop, & ceux-cy pressent. Pour le regard des viandes, les chaudes & seches leur sont propres; au contraire celles qui sont froides & humides, grosses, venteuses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer leur sont nuisibles. Le pain doit estre de bon froment & fort cuict, où il y ait vn peu de son & du sel, A la fin du repas ils pourront manger du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis & de fenoüil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que boüillie. Nous ap-

prouuons l'vſage des chappons, pigeons, perdrix, léuraux, chéureaux, phaiſans, cailles, & tous oyſeaux de montagne: & defendons l'vſage des oyſeaux de riuiere, des pourceaux, aigneaux, brebis & ieunes veaux. Les bouïllons & potages ne leur valent rien. Les poiſſons leur ſont extremement contraires, comme auſſi le laictage, & toute ſorte de legumes. Pour les herbages, la ſaulge, menthe, marjolaine, l'hyſope, le thim, roſmarin, fenoüil & autres ſemblables ſont recommandées. Et la laictuë, le pourpied, l'ozeille, & toutes autres herbes froides & humides ſont defenduës Pareillement tous fruicts qui abondent humidité, comme pomes, prunes, melons, concombres, meures. Ils pourront vſer de ceux qui ont vertu de ſecher, comme pignons, piſtaches, noiſettes, amandes, poires, coings figues, raiſins ſecs, meſles, ſorbes, & ce apres le repas. La quantité & varieté des viãdes les offenſe fort, pour ce qu'elle engendre tout plein de cruditez. Partant ſe doiuent leuer ordinairement de table auec appetit, ſans ſe ſaouler, & ſe contenter d'vne ſorte de viande, qui ſoit bonne, & n'en prendre iamais de nouuelle, que la premiere ne ſoit bien digerée dans l'eſtomac. Ils feront leur boiſſon ordinaire d'vn vin bien meur, & petit, qui ne ſoit ny doux, ny piquant. Les vins muſcats, l'hypocras, & tous ceux qui ont ſemblable force, gaignẽt quant-& quant le haut, & rempliſſent le cerueau de vapeurs. Qu'ils ſe gardent de boire auſſi toſt qu'on ſe

met à table,& lors qu'on ſe va coucher; & de ſ'amuſer incontinent apres le repas à la lecture,ou à l'eſcriture,ou à quelque profonde meditatiõ,pour ce que cela deſtourneroit la chaleur naturelle, qui doit eſtre du tout occupée à la digeſtion. Mais quelque temps apres, l'exercice tant du corps que de l'eſprit leur eſt fort proffitable.Il eſt bon auſſi de ſe bien peigner le matin,& frotter la teſte,le col,les bras & les cuiſſes;de moucher,cracher,& ſe purger de tous les excremẽs naturels puis de ſe pourmener en la chambre. Le dormir exceſſif leur nuit fort.Car il rend le corps peſant,& retient les excremens au dedans. Il ſuffira de dormir la nuict ſix ou ſept heures, ſans dormir aucunement de iour.Pendant ce temps qu'ils ayent la teſte & les pieds bien couuerts. Le frequent vſage de Venus, leur eſt ennemy,pour ce qu'il diſſipe la chaleur naturelle, & refroidit le corps par trop. Entre les paſſions de l'ame,la cholere ne leur eſt pas ſi contraire qu'aux autres.

LE GOVVERNEMENT DES DAMES.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.



A TRES-HAVLTE ET TRES-ILLVSTRE PRINCESSE, MADAME CATHERINE DE LORRAINE, Ducheſſe de Neuers.

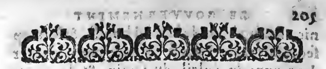
MADAME,

Ie ferois vn grand tort à ce mien Liure, ſi ie l'addreſſois à autre qu'à vous. Puis qu'il traicte du Gouuernement des Dames, ie ne le deuois, ny pouuois mieux dedier qu'à celle de laquelle i'eſpere auoir ceſt honneur de gouuerner la ſanté. Car outre ce que pour m'acquitter du deu de ma charge, en voſtre endroict, ie ſuis obligé de m'employer en tout ce qui concerne voſtre ſeruice; ie n'euſſe peu trouuer Princeſſe, qui pour ſes merites fuſt plus digne de ce preſent que vous. Partant ie vous ſupplie tres-humblement, de le receuoir d'auſſi bon

œil, que de bon cœur il vous eſt offert, comme gage du fidele ſeruice, que vous deſire rendre perpetuellement,

MADAME,

Voſtre tres-humble ſeruiteur & Medecin, LA FRAMBOISIERE.



TROISIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment les Dames se doiuent gouuerner en leur viure, pour conseruer leur beauté.

CHAPITRE I.



POVR gratifier aux Dames, ie traicteray premierement de la conseruation de leur beauté, puis ie monstreray comment elles se doiuent comporter en leur grossesse, & durant leur couche, & ce qu'elles ont à faire de là en auant. La beauté des personnes depend non seulement de la iuste proportion des membres, mais aussi de la bonne temperature du corps. Car bien que les membres soyent tous exactement compassez, si est-ce que s'il y a quelque intemperature, elle gaste le teint, fait prendre le lustre, oste la grace, & efface toute la beauté du cuir. *Proiect de l'autheur.* *En quoy gist la beauté.* *Cause destructiue de la beauté.*

Partant les Dames qui desirent conseruer leur beauté, doiuent choisir vn air temperé, pour faire leur demeure ordinaire. Car l'air trop chaud halle le visage, le trop froid le ter- *Regime des Dames.* *Eslection de l'air.*

nit, le trop humide le rend bouffi, & le trop sec le fait ridé. Elles se doiuent contregarder des rayons du Soleil, du serain, & des vents tant Meridionaux que Septentrionaux. L'vsage des masques leur est fort vtile contre l'iniure du temps. Et quand l'air est bien temperé, le masque est encore bien seant aux laides, pour couurir leur difformité, mais nō pas aux belles. Car il ne sert plus alors qu'à cacher leur beauté, laquelle elles peuuent faire paroistre à chacun, sans en receuoir aucune incōmodité. Elles doiuent tousiours porter des couleurs agreables à l'œil. Le vert, le bleu & le violet resioüissent la veüe. Parquoy ne font pas mal d'orner leurs doigts, & enrichir leurs vestements de belles pierres precieuses, comme saphir, esmeraude, rubis & diamans.

Les viandes. Elles se doiuent nourrir de viādes delicates, bien temperées, & non abondantes en excremens, afin d'engendrer vn sang pur & exempt de superfluitez, qui leur donne vne couleur viue, & face le teint frais, par le moyen de ses douces vapeurs, & rende les ioües vermeilles, & la face claire, en esmaillant interieurement de rouge le cuir qui est naturellement blanc. Il se faut abstenir des viandes extremement chaudes & seches, pour ce qu'elles engendrēt abondance d'humeur bilieuse, qui rend le visage palle & iaunastre; & de celles qui sont excessiuement froides & seches, pour ce qu'elles rendent le cuir obscur & blaffart, par le moyen des humeurs melancholiques qu'elles

engendrent. Pareillement des viandes fort froides & humides, pour ce qu'elles font le visage esblaté & bouffi, pour la quantité d'humeur phlegmatique qu'elles engendrent. Par consequent toutes viandes grossieres, visqueuses, venteuses, & qui peuuent oppiler, ne leur valent rien. Leur pain doit estre de pur froment, bien leué, vn peu salé, & cuict d'vn iour ou deux. La chair de mouton, veau, chéureau, léuraux, lapreaux, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisans, cailles, tourterelles, allouëttes, & tous oyseaux de montagnes, leur est bonne. Mais la chair de porc, de bœuf, de cerf, liéure, & des oyseaux de riuiere, ne leur est pas propre. Le poisson ne leur est guere bon, pour ce qu'il est phlegmatic. Toutesfois la Sole, la truite & autres pareils poissons nourris en eau courante, sablonneuse ou pierreuse, ne leur sont pas mauuais. Les œufs frais leur sont fort bons. La patisserie, les pois, les féues, les aulx, les oignons, les fortes espices leur nuisent infiniment. Il leur est permis de mãger en esté quelque peu de fruicts, quelquesfois de la salade, quelquesfois de la cresme nouuelle, ou du fromage de cresme, ou quelques autres choses raffraichissantes. Quand au boire, l'eau froide leur est extremement nuisible, si elle n'est boüillie. L'eau d'orge leur est bien meilleure. Vn petit vin delicat bien trempé d'eau, leur est conuenable. Le julep Alexandrin leur est bon en sté entre les repas.

Le boire.

Le dormir & veiller. Au dormir & veiller faut garder vne mediocrité. Car le trop dormir engendrent superfluitez d'humeurs, qui rédent le corps pesant, les sés stupides, les yeux chassieux, & le visage bouffi. Le trop veiller desseche la personne, fait multiplier la cholere, & donne mauuaise couleur. Il est permis aux Dames de dormir vne heure dauantage que les hómes, pour ce que qu'elles sont de leur naturé plus humides. A elles seules appartiét de faire tous les iours honneur au Soleil.

L'exercice. L'exercice moderé leur est merueilleusemét proffitable. Car il augmente la chaleur naturelle, & pour ceste cause il resueille l'appetit, ayde la digestion, desoppile les conduits, chasse les excremens, dissipe les humiditez superfluës purifie le sang, & par ce moyen faict le teint vif, & donne bonne couleur. Entre autres exercices la danse leur est singulierement propre. D'autant qu'elles ont le cerueau fort humide, elles se doiuent tous les matins soigneusement faire frotter la teste auec esponges ou sachets artificiels, puis se bien peigner, & se moucher. *Les bains.* Les bains chauds comme sont ceux de Plombieres, donnent bonne couleur, pour ce qu'ils ouurent les pores, & attirent le sang & les esprits du dedans au dehors. *Les excremẽs.* L'euacuation des excremens ne leur est pas seulement vtile, ains necessaire. Parquoy ferót bié de solliciter le vẽtre par clysteres laxatifs, si tost qu'il sera tant soit peu paresseux. Quand elles n'ont point leur

leur flux menstrual, il est besoin de le prouoquer auec vn regime aperitif. Elles prendront au matin durant le temps qu'elles le doiuent auoir, vne purée de pois ciches auec racines de persil, & vn peu de canelle & de saffran. Le vin blanc leur est conuenable alors, comme est aussi l'hydromel vineux. La compagnie de leurs maris est bien requise tandis. Si la maniere de viure ne suffit pour esmouuoir leur purgation naturelle, il faut oster la cause de la suppression des mois, par saignées, potions, pilules, syrops, apozemes, suffumigations, bains, fomentations, frictions, ligatures, applications de ventouses, pessaires, & autres pareils remedes, qui doiuent estre ordonnez à propos par quelque docte Medecin.

Il faut aussi que les Dames pour entretenir leur beauté, euitent toutes les passions de l'ame, comme la cholere, la peur, la tristesse, & qu'elles appliquent leurs esprits à chanter la musique, sonner des instruments, & autres choses plaisantes, à fin de les resioüir, & les tenir tousiours en gaye humeur. *Passions de l'ame.*

Remedes propres pour embellir la face.

CHAP. II.

Les eaux distillées des fleurs de lis, de nenuphar, de féues, de boüillon, de *primula veris*; des semences de concombre & de melon; des racines de parelle, de pied de veau, de *Eaux distilées.*

ſerpentine, du ſignet de Salomon, de coule-urée, de glayeux, des aubins d'œufs, & des eſcargots, chacune à part, & meſlées enſemble, ſont propres pour nettoyer, deſrider & polir la face, & la rẽdre beaucoup plus belle, plus claire, & plus luiſante.

L'eau du jus de limons diſtillée par l'alembic de verre au bain marie, eſt ſinguliere, tant pour bien polir la peau, que pour nettoyer les taches, & effacer les bourgeons du viſage, afin de le rendre beau & net.

L'eau diſtillée des pommes de pin toutes vertes efface auſſi les rides du viſage.

L'eau de terebenthine diſtillée nettoye pareillemẽt les lentilles, & bourgeons de la face.

Si vous deſirez faire vne eau excellẽte pour embellir la face ;

Prenez vn melon couppé en pieces, vne poignée de racines de pied de veau, & de couleurée, demie liure de ius de limons, & vne liure de laict de cheure, mettez tout dans vn alembic de verre, & le faites diſtiller au bain marie. Gardez curieuſement l'eau qui en ſort, pour en lauer tous les matins le viſage. Ou bien ;

Prenez deux ou trois poignées des fleurs de *primula-veris* auec vne poignée ou deux des racines du ſignet de Salomõ, & les faictes tremper dans du vin blanc, auec du ſuc de limons, puis les diſtillez à l'alembic, comme deſſus, Ou bien,

Prenez demie douzaine de citrons, & les hachez en pieces & les infusez dedans vne pinte de laict de vache, auec vne once de sucre blanc, & autant d'alum de roche; & distillez tout au bain marie. Mettez tous les iours au soir en vous couchant linges imbus de ceste liqueur sur la face pour tenir le teint frais & beau. Ou bien;

Prenez deux liures de mie de pain blanc, des roses blanches, des fleurs de lis, de nenuphar & de féues, de chacune vne poignée, demie douzaine d'œufs, vne liure de laict de chéure, distillez tout à l'alembic de verre. De ceste eau lauez-vous en la face.

On fait aussi vn fard de phasiols, qui rend le visage tres-net, tres delicat, & tres poly, comme s'ensuit; On prend de phasiols blancs, de mie de pain de froment tres-blanc, de chacune vne liure, vne courge longue, tendre, verte, taillée en pieces, & met-on le tout ensemble tremper vne nuict en laict de chéure. Puis on y adiouste cinq onces de graine de melons broyée dans vn mortier de pierre, trois onces de noyaux de pesches pilez de mesme, & demie liure de pignons pelez, & pareillement pilez; puis on y met vn pigeonneaux couppé en pieces auec ses plumes, apres auoir seulement ietté hors les intestins. On messe tout cela ensemble dedans vn vaisseau de verre propre pour en distiller au bain marie de l'eau, laquelle on garde soigneusement pour s'en lauer le visage.

Pour faire vne distillation souueraine contre les lentilles, & toutes autres taches, asprétés & pustules de la face;

Prenez d'eau de racines de parelle & de melon, de chacune deux liures, dix œufs d'arondele, de sel nitre demie once, de tartre blanc deux onces. Aprés auoir pilé ce qu'il faut piler, mettez tout ensemble dedans vn alembic de verre, & en tirez l'eau, pour vous en lauer le visage. Ou bien;

Prenez vne liure de tartre bien calciné, ou tant bruslé qu'il deuienne blanc, mastic & gomme de tragagant de chacune vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins d'œufs meslez & agitez en eau rose, & les faites distiller, & gardez l'eau pour lauer le visage.

Sucs. Le suc de scabieuse auec pouldre de borras, & vn peu de camphre, nettoye pareillement les lentilles, gratelles & bourgeons du visage, & autres infections de la peau.

Le vin qu'on tire des fraises adoucit les aspretez, & guarit les escorcheures du visage, & efface les bourgeons.

Decoctions. La decoction des fleurs de rosmarin boüillies en vin blanc est bonne pour lauer, & desrider le visage.

La decoction de la petite centaure a vertu de nettoyer les lentilles & bourgeons de la face & autres infections du cuir.

Aussi a la lesciue des cendres de coquilles d'escargots.

L'huile de ben nettoye pareillement les lentilles, pustules, cicatrices noirs, & autres taches du visage. *Huiles.*

L'huile d'amandes meslé auec du miel, racines de lis, cire ou cerot rosat efface les taches, rides & aspretez du visage.

L'huile de myrrhe a vertu d'effacer les cicatrices, & d'oster les rides du visage. Pour le preparer on fait cuire des œufs de poulle iusques à ce qu'ils soyent durs. On les couppe du long en deux parties égalles, les moyeux ostez, on les remplit de pouldre de myrrhe, & les met-on en lieu humide iusques à ce que la myrrhe soit fonduë en huile.

L'huile qu'on tire des moyeux d'œufs long temps fricassez est singulier aux aspretez du cuir, il guarit la gratelle & demangeaison du visage, les fentes des léures & des mains.

Si vous auez enuie de faire vn liniment bien experimenté pour effacer les cicatrices & taches du visage; *Liniments.*

Prenez trois onces d'huile de tartre, vne once de mucilage de semence de psyllium, vne once & demie de ceruse dissoute en huile rosat, vne dragme de borras, & autant de sel gemme.

Le camphre & le borras meslé auec du miel, rend la peau du visage beaucoup plus claire & nette, si on l'en frotte souuent.

Si vous voulez auoir vn remede excellent pour effacer la rougeur du visage, accompagnée de force bourgeons,

Pilez vne once de camphre auec autant de souffre, myrrhe, encens, de chacun demie once, d'eau rose vne liure, mettez le tout dans vn vase de verre, & le tenez dix iours au Soleil.

Vnguent. L'onguent citrin est singulier pour guarir les pustules, gratelles, lentilles & autres taches du visage.

Pomade. On se sert de pomade aux escorcheures de la peau, aux bubes, & aux fentes des léures, des narines, des mammelles & des mains, auenües tant de froid, que d'humeur acre.

Graisse. De la moëlle de mouton il se fait vn fard fort excellent, lequel adoucit la face, & la rend fort claire.

La façon de l'extraire est de prendre les os qui auront esté separez de leur chair par ebullition, puis les concasser, & les faire de rechef boüillir longuement dans l'eau nette. Quand elle sera refroidie vous amasserez la graisse qui nage au dessus, & d'icelle vous en frotterez le visage au soir.

Le moyen de rendre la face vermeille. Apres auoir nettoyé, poli & blanchi le visage, reste à luy bailler la couleur rouge & vermeille, au milieu des ioües & des léures, afin que le rouge estant ainsi meslé auec le blanc, represente la face au vif & au naturel.

Pour ce faire, vous dissoudrez rasure de bresil & orcanette en eau alumineuse, de laquelle vous en frotterez la pómette des ioües

& les léures, ou bien vserez du rouge d'Espaigne. Ou bien,

Prenez sandal rouge broyé bien delié, & le mettez dans du fort vinaigre distillé par deux fois, & le faites boüillir ensemble, y adioustant vn petit d'alum de roche, auec tant soit peu de musc, ciuette ou ambre gris, si voulez qu'il soit odorant.

Comment il se faut gouuerner, pour conseruer particulierement la beauté des dents.

CHAP. III.

POVR auoir les dents belles, il faut qu'elles soyent blanches, polies, fermes & bien encharnées. Pour conseruer dõc leur beauté, on doit soigneusement euiter tout ce qui les peut noircir, roüiller, esbranler & descharner. *En quoy consiste la beauté des dents.*

L'air froid, comme a remarqué Hippocrate, est ennemy des dents. Toutes viandes cruës, visqueuses, grasses, douces, acerbes, dures, & qui sont actuellement froides, ou excessiuement chaudes, nuisent infiniment aux dents. Car les crües enuoyent plusieurs vapeurs qui les noircissent & roüillent; Les visqueuses, grasses, & douces laissent beaucoup d'ordure; & les acerbes les agacent, & font vne stupeur à cause de leur aspreté & inegalité; les dures les esbranlent fort; les trop froides ou trop chaudes les offensent aussi par leur intemperature. *Regime pour la conseruer.*

Il faut vser de chairs qui ayent bon suc, & qui se digerent fort aysément. Car pour auoir belles dents, on doit sur tout auoir soing de l'estomac. Les chairs de pourceaux & d'aigneaux, & toutes fritures, leur sont extremement contraires, comme est aussi l'vsage ordinaire des fruicts qui sont trop humides. Les anciens remarquent que les porreaux gastent du tout les dents & les genciues.

Les boüillons par trop chauds, comme toutes autres viandes extremement chaudes les gastét. Aussi le laictage, le fromage, la patisserie, les tartres, les legumes pareillemét les gastent. Le succre entre toutes choses les noircit.

Il faut macher la viāde des deux costez également, pour ce qu'en machant d'vn costé seulement, les dents oysiues se corrompent.

Il faut boire le vin bien trempé, & qu'il ne soit point doux, ny trop froid.

On doit estre soigneux de tenir les dents bié nettes apres le repas; & pour ce les curedents de lentisque, de meurte, de rosmarin, de cyprés, & d'autres bois qui ont quelque astriction, sont tres-propres.

Il ne les faut pas nettoyer auec le cousteau, ny auec vne espingle, ny auec de l'or ou de l'argent, comme font plusieurs, pour ce que cela lasche les ligaments.

Il ne faut pas aussi trop longuemét y foüiller, principalement quand on est subiect aux defluxions. Apres auoir bien nettoyé les déts, on les pourra lauer auec vn peu de vin trépé,

Remedes propres pour blanchir, polir, affermir & encharner les dents.

CHAP. IIII.

LA pierre ponce, le sel, l'alum, le crystal, le corail, les coques d'œufs, les coquilles d'escargots, & d'escreuisses, l'os de seiche, la corne de cerf, la myrrhe, l'encens, & tous autres medicamens dessiccatifs & detersifs, sont recommandez pour blanchir & polir les dents. On les reduit en pouldre, & quelquesfois en cendre, & en faict-on dentifrices, en y adioustant quelques aromatics, comme canelle, girofle, muscade, pour donner odeur aux autres ingrediens. *Dentifrices en pouldre.*

Si vous desirez de faire vne pouldre exquise, pour blanchir & nettoyer les dents;

Prenez du cristal pur vne dragme & demie, du corail blãc & rouge, du sel cõmun de chacũ vne dragme, de pierre ponce & d'os de seiche de chacũ deux scrupules, du marbre bien blãc, d'albastre, d'alum de roche, de racine d'iris de Florence, de graine d'escarlatte & de canelle de chacun demie dragme, de perles bien preparées vn scrupule, de bon musc dix grains, mettez tout cela en pouldre bien subtile, & en frottez les dents tous les matins. Et les lauez apres auec du vin blanc. Ou bien;

Prenez de la pierre ponce & du sel bruslé de chacun trois dragmes, du jonc odorant deux dragmes, de poyure vne dragme & demie, mettez tout cela en poudre, & en frottez les dents.

Si les dents sont fort noires & limoneuses;

Prenez de la farine d'orge & du sel commun, de chacun deux dragmes, meslez cela auec du miel, & en faictes vne paste, laquelle mettrez sur du papier secher au four. Puis adjoustez des cancres bruslez, de pierre ponce, de coques d'œufs, d'alum, de chachun deux dragmes, d'escorce de citron vne dragme. Apres auoir redigé tout en pouldre, frottez en les dents.

Les racines de guimauues bien preparées nettoyent & blanchissent fort les dents. La façon de les preparer est telle;

Prenez racines de guimauues bien nettes, couppez les en plusieurs pieces assez longuettes, & les faites boüillir dans de l'eau auec du sel, de l'alum & vn peu d'iris de Florẽce. Apres faites les bien secher au Soleil, ou au four, & frottez les dents.

Opiate. Des pouldres susdites vous en pouuez faire opiate, en y adioustant du miel.

Eau distillée. Si voulez faire vne eau distillée, pour blanchir les dents, & nettoyer les genciues pourries;

Prenez souffre vif, alum, sel gemme, de chacun vne liure, de vinaigre quatre onces, tirez en l'eau auec vne cornue à feu lent.

L'esprit de vitreol meslé auec vn peu d'eau commune blanchit merueilleusement les dents,& est vn des plus singuliers remedes.

Il y en a qui font grand cas de l'eau forte bien trempée auec l'eau commune.

Les dents branslent ou pour ce que les ligamens sont lasches, ou pour ce que les genciues se descharnent. Car il faut que la chair des genciues soit entiere, dure & resserrée, pour auoir les dents bien fermes. *Pourquoy les dents branslent.*

Si les dents ne sont asseurées;

Prenez racines de bistorte & de pentaphillum, de chacune vne once, racine de souchet deux dragmes, des roses rouges, d'espine blãche; du lentisque, de chacun demy once, du sumach deux dragmes, de girofle & d'alum, de chacun vne dragme, faictes cuire tout cela en eau ferrée & du gros vin, & vous en lauez les genciues. Ou bien; *Gargarisme pour les affermir.*

Prenez du corail rouge & de corne de cerf, d'alum, de chacun vne dragme & demie, du sumach, de l'espine bedegar, de chacun vne dragme, faites en vne poudre, laquelle meslerez auec le suc, ou auec le vin de coings, & en mettrez sur les genciues, & aux racines des dents en forme d'onguent. *Liniment à mesme fin.*

Si les dents sont descharnées, il faut faire renaistre la chair des genciues, auec les remedes suyuans:

Faites vne pouldre auec alum, corail rouge, encens, & son escorce, & vn peu d'iris *Pouldre pour incarner les gencines.*

& d'aristoloche, & en mettez dessus les genciues. Ou bien;

Prenez d'alum de plume, des balaustes & du sumach, de chacun deux dragmes, du bois d'aloës, du souchet, de la myrrhe & du mastic, de chacun vne dragme, faites en vne pouldre, pour appliquer sur les genciues.

Opiate incarnatiue. Les opiates sont bien aussi propres pour incarner, & si tiennent encore mieux.

Prenez d'alum de roche demie once, du sang de dragon trois dragmes; de myrrhe deux dragmes & demie, de canelle & de mastic, de chacũ vne dragme, mettez tout cela en pouldre fort subtile, auec vne quantité suffisante de miel, faites en vne opiate, laquelle mettrez le soir sur voz genciues, & l'y laisserez toute la nuict. Le lendemain matin les lauerez auec quelque decoction astringente, ou auec du gros vin.

Il y en a qui prennent tous les matins vn grain de sel à la bouche, & le laissent fondre, apres ils s'en frottent les dents auec la langue mesme, & tiennent que cela blanchit & r'asseure les dents, & empesche la corruption des genciues.

Le moyen de faire les cheueux beaux.

CHAP. V.

I. Recepte pour auoir de beaux cheueux.

POVR faire les cheueux blonds, prenez des fleurs de geneste & de stœchas de cha-

cune vne once, des lupins cruds concassez, de la raclure de bouys, escorce de citron, racine de gentiane & berberis, de chacune vne once & demie, faites tout bouïllir en eau nitreuse, pour s'en lauer les cheueux par plusieurs iours. Ou bien;

2. Prenez vne once de miel, & vne dragme de saffran, & le meslez fort auec vn iaune d'œuf, puis le destrēpez en lescive de barbier, en laquelle moüillerez vostre peigne, quand vous vous peignerez. En ce faisant vous rendrez voz cheueux dorez. Ou bien;

3. Prenez de la lie de vin bruslée, trempée vne nuict en huile de lentisque, & vous en oignez les cheueux. Par ce moyen vous les ferez deuenir iaunes.

4. Le son fricassé dans vne paelle, est propre aux frictions de la teste, pour nettoyer & degraisser les cheueux, & leur donner beau lustre.

Comment les Dames se doiuent gouuerner durant qu'elles sont grosses.

CHAP. VI.

LES femmes grosses ont le plus souuent l'appetit perdu, degoustement de viandes, desir de manger choses estranges, & mauuaises, dedaing, douleur d'estomac, foiblesse, mal de cœur, vomissement, force crachemēts, courte haleine, mal de teste, douleur de reins,

Signes pour cognoistre si les femmes sont grosses.

enfleure de iambes, lassitude & grande pesanteur de tout le corps, & autres pareils accidens, qui prouiennent de la suppression de leurs fleurs. Car incontinent apres la conception le sang mẽstruel est retenu pour la nourriture de l'embryon; combien qu'il y ayt des femmes si sanguines, qu'elles ne cessent estans grosses d'auoir leur purgation ordinaire, au moins les premiers mois, & quelques vnes tout le long de leur grossesse. Qui est cause qu'il faut auoir recours à d'autres signes, pour estre asseuré si elles sont encintes. Les principaux sont, quãd la semence de l'homme est retenuë en la matrice, & ne s'est point escoulée dehors apres la copulation, & que la femme à l'instant sent quelque resserrement & contraction, auec frisson au profond, alendroit de sa semence. Et mesme du long de l'eschine sent plus de froid, qu'ailleurs. Et que biẽ tost apres le ventre deuient plus gresle alendroit du nõbril, cõme s'il estoit retiré au dedans & comme enfoncé. Et lors qu'elle est reuenuë au terme de ses fleurs, au lieu de les auoir, ses tetins s'endurcissent, & luy cuisent vn peu, à raison du sang qui les dilate & amplifie, & y vient auec le temps du laict. Elle en est encore plus certaine, quand elle voit son ventre de iour en iour enfler, & grossir dauantage, & qu'au bout de trois ou quatre mois, elle sẽt l'ẽfãt remuer.

Regime des femmes grosses. Le regime des femmes grosses gist en deux poincts, l'vn de se bien contregarder de tout ce qui peult prouoquer l'accouchement

auant le terme prefix de nature ; l'autre d'obuier aux accidens qui coustumierement leur apportent incommodité, durant leur grossesse.

Partant doiuent estre soigneuses de se garder tāt du froid excessif, que de la chaleur immoderée de l'air ambient, & d'euiter le vent Boreal & Austral. Car l'vn & l'autre excite le rhume, dont procede la toux, qui est souuent cause d'auortement, comme est aussi la sternutation violente. Pour mesme raison doiuent fuir le bruit du tōnerre, & de l'artillerie, & le son des grosses cloches. Elle ont besoin d'vser de viādes de bon suc, de facile digestiō, & fort nourrissantes, d'autant qu'elles ont necessité de grande nourriture, pour elles & pour leur enfant. Pour ceste cause elles sont dispensées de ieusner en tout temps. Car par faute de nourriture suffisante l'enfant meurt, ou rompt violemment les membranes dont il est enuelopé, pour sortir en lumiere deuant le terme legitime, afin d'aller chercher dehors ce qu'il ne trouue dās le corps de sa mere. Et cōme par le defaut d'aliment cōpetant, il vient à naistre auant terme, ainsi par trop grande quātité de viandes est il suffoqué, ou du moins mal nourry, à raison dequoy il deuient maladif. Car le trop boire & manger est cause que la digestion est mal faite en l'estomac, & par consequent la masse sanguinaire se corrompt, dont l'enfant est alimenté au ventre de sa mere, tellement que de là en auant, il est

1. *Pour se garder d'auortement.*

subject à maladies prouenantes de son aliment corrompu. Elles ont aussi besoin de bien dormir la nuict, pour bien faire la digestion des viandes, & empescher la generation des cruditez, & des maladies qui en procedét, qui sont le plus souuent cause de la production des auortons. Et sur toutes choses elles se doiuent abstenir de tout mouuement violent tant du corps, que de l'esprit, principalement durant les premiers & derniers mois de leur grossesse, par ce qu'alors ils peuuent plus aysément rompre ou relascher les ligamens de la matrice.

Pour s'garder d'auortement.

Sur l'Aph. 1. du liu. 4. Car l'enfant (comme dit Galien) est lié à la matrice de mesme façon que les fruicts sont aux arbres. Les fruicts qui ne font que naistre ont les queuës à quoy ils tiennét encore si tendres, qu'estans agitez de quelque vét violent, les voila aussi tost par terre. Mais auec le téps comme ils sont plus fermement attachez, aussi ne sont-ils pas si aisez à cheoir, iusques à ce qu'ils sont paruenus à parfaite maturité, où ils tombent d'eux-mesmes sans aucune force externe. De mesme s'il arriue aux femmes incontinent apres leur céception, de sauter, ou courir, ou danser la volte, ou leuer quelque pesant fardeau, ou aller dans quelque rude chariot, ou de se laisser cheoir en quelque lieu glissát, ou en quelque maniere que ce soit de se trop esmouuoir le corps ou l'esprit, l'embryon eschappe facilement de la matrice. Autant leur en aduient-il, quand l'enfant est desia grandet.

det. Car pour sa pesanteur il tombe aisément dehors. Partant il faut en ce temps-là fuir les exercices immoderez, le trop grand trauail & agitation du corps, & les grandes perturbations d'esprit, comme cholere, tristesse, douleur, frayeur soudaine & toute subite mutation. Mesme ne peuuent rire outre mesure sans peril. Mais il ny a point tant de danger au milieu de la grossesse, par ce que l'enfant alors tient plus ferme à la matrice, & pour ceste cause n'est point si subject à naistre auant terme. Il ne faut pas saigner les femmes enceintes, si-non en cas de necessité. Et tant plus l'enfant est grand, tant plus la phlebotomie est dangereuse, d'autant qu'il a besoin alors de plus grande nourriture qu'au parauant, laquelle luy estant ostée par la saignée, deuient si maigre & si sec en l'amarry, qu'il est contraint à faute de munition quitter la place, la disette le pressant d'en sortir auant terme, pour aller chercher pasture ailleurs. Il se trouue toutesfois des femmes si sanguines, qu'elles ne peuuent porter leurs enfans à terme, si on ne leur tire du sang, vne fois ou deux durant leur grossesse; tellement qu'il est necessaire, de peur que leurs enfans ne soyent suffoquez au ventre d'abondance de sang, d'en oster autant de fois, qu'on cognoist estre expediét. Mais le téps qu'on doit choisir pour ce faire, est depuis le quatriesme mois, iusques au septiesme, pour mesme raison que dessus.

Hipp. Aph. 31. du liu. 5.

Aph.1.liu.4. Hippocrate ordonne aussi de purger les femmes grosses, quand elles en ont besoin, depuis le quatriesme mois iusques au septiesme, & defend expressemẽt de leur bailler medecines purgatiues deuant & apres ce temps-là, pour ce que l'enfant alors sort aussi aisémẽt hors de la matrice quand le corps de la mere est esmeu par medicament purgatif; que le fruict qui commence auprime à naistre, & le parfaictemẽt meur, tõbe en bas de l'arbre qui est rudement esbranlé, comme asseure Galien. Mais pour ce que ces Docteurs là (bien que nous les tenions pour Princes des Medecins) n'auoient encores de leur temps cognoissance que des medicamẽs forts, qui purgent le corps auec violence par haut & par bas, comme ellebore, colokynte, scammonée, turbith, hermodacte, ils faisoient à bon droit plus de difficulté de purger les femmes grosses, que nous ne faisons pas auiourdhuy, qui auons maintenant beaucoup de medicaments laxatifs doux & benings, comme la casse, la manne, la rheubarbe, les tamarinds, le catholicum, & autres pareils, desquels nous vsons hardiment auec discretion toutes & quantes fois que le cas le requiert, non seulement au milieu de la grossesse, mais quelquesfois aussi au commencement & à la fin. Toutesfois qu'elles se gardent bien sur la vie, de prendre medecine à la volée, sans l'ordonnance d'vn docte Medecin. Car il ne faut qu'vne purgation donnée

mal à propos, ou vn flux de ventre suruenant de ceste occasion, pour precipiter l'enfantement, & mettre par ce moyen la mere & l'enfant en danger de mort. Trop bien leur est il permis de procurer le benefice de ventre ordinairement auec boüillons gras, pruneaux cuicts auec succre, & autres viandes remollitiues, mais non pas autrement. Elles n'ont que faire aussi d'vser de medicaments aperitifs qui prouoquent les vrines & les menstrues. Elles doiuent pareillement euiter la trop grande frequentation de l'homme; & fuir l'vsage des bains, tant pour ce qu'ils mollifient, lubrifient & relaschent les ligamens, que pour ce que par leur vertu calefactiue, ils augmentent la chaleur interieure du corps, de sorte que l'enfant sentãt qu'elle luy est estrange, & ne la pouuant plus souffrir, fait ses efforts de sortir hors de la matrice, pour respirer l'air froid. I'aduise aussi les femmes d'oster leurs bustes, si tost qu'elles apperçoiuent estre grosses; par ce qu'ayant le ventre comprimé & serré, l'enfant en est offensé, & ne peut prendre croissance naturelle, tellement qu'il est forcé de sortir du lieu où il est plustost qu'il ne doit. Les femmes qui sont subjectes à enfanter auant terme, pour ce qu'elles ont la matrice trop humide, ferõt biẽ de porter ordinairemẽt la pierre d'aigle dit en Grec *Ætites*, pẽduë au col. Dioscoride asseure qu'elle a ceste proprieté estant liée au bras gauche

d'empeſcher l'auortement, pour ce qu'elle tire l'enfant en haut, & attachée au dedans de la cuiſſe d'ayder à l'enfantement, pour ce qu'elle tire l'enfant en bas. Ie leur conſeille auſſi de ſe faire appliquer ſur les reins, ou pluſtoſt tout au trauers de l'epigaſtre, & des lombes ceſt emplaſtre, qui a eſté autresfois ordonné pour feu Madame la Doüairiere de Guiſe :

Recipe gallarum, nucum cupreſ. ſanguin. drac. balauſt. myrtillor. roſar. ān. drag. j ß. maſtich. myrrh. ān. drag. ij. thur. hypocyſtid. acaciæ, gummi Arabic. boli Armen. ān. drag. j. camphor. ſcrup. ß. ladan. vnc. ß. terebinth. venet. vnc. ij. picis naualis vnc. j. ceræ q. ſ. fiat emplaſtrum ſecundum artem, extendatur ſuper alutam ad præfatum vſum.

Voyla comme il faut engarder l'auortement.

2. *Pour obuier aux accidens.* Pour coupper chemin aux accidens qui ont de couſtume de trauailler les femmes groſſes, il faut ſçauoir d'où ils procedent, afin d'y donner ordre. La plus part prouiennent de l'indiſpoſition de l'eſtomac. Car le ſang ſuperflu qui ſouloit deuant la conception eſtre purgé tous les mois, abordant à la matrice en plus grande quantité qu'il n'eſt beſoing pour nourrir l'embryon, qui eſt encore petit, regorge au ventricule, & à force d'y croupir longuement ſe corromp, & ſe change en diuerſe façon. De là vient que l'eſtomac eſt infecté de beaucoup de mauuaiſes humeurs, qui font perdre l'appetit, abhorrer les bon-

nes viandes, desirer choses qui ne valent rien, auoir enuie de vomir, & deffaillance de cœur, & qui remplissent la bouche de saliue & de crachat, engendrent des ventositez, & incontinent apres donnent des tranchées au ventre, & causent beaucoup de mal. Pour en estre soulagées, elles ont besoin de faire force pourmenades; (car l'exercice & le trauail consument la superfluité des humeurs vicieuses, & resueillent l'appetit,) de s'abstenir de viandes trop douces & grasses, qui excitent nausée; d'vser de bon vin vieil, pour ayder à la digestion des cruditez contenuës en l'estomac; & prendre quelquesfois au matin deux doigts de vin d'absynthe, quelquesfois de l'hydromel vineux auec vne rostie; & de boire peu, de peur d'humecter le ventricule encore dauantage. Et ne sera point impertinent d'assaisonner quelquesfois leur viande auec moustarde, poyure, gingembre, & autres espiceries acres, pour consumer par leur chaleur l'humidité superfluë en l'estomac. Plusieurs femmes grosses vexées d'vn vice appellé *malacia*, & *citta* en Grec, ont iusques à deux ou trois mois tellement l'appetit depraué, à raison de quelque humeur aduste, ou acide, ou salée, attachée aux tuniques interieures de l'estomac, qu'elles souhaittent extremement de manger tantost des charbons, des cendres, de la chaux, de la craye ou de la terre, tantost

des fruicts verds, des choses aigres & aspres, tantost des harancs prins à la pippe, ou autres poissons cruds, ou autres choses estranges. Mais elles doiuent en cela resister tant qu'elles pourront, depeur d'offenser leur santé & celle de leur enfant, en contentant leur appetit desordonné. Toutesfois si elles ne peuuent aucunement dompter ceste grande affection, craignant qu'il n'en arriue vn plus grád mal, (car aucunes faute de manger de ce qu'elles desirét, en accouchent, & mettét leur vie en hazard) il leur en faut laisser passer leur enuie. Car jaçoit que telles choses soient tres-mauuaises, si est-ce que bien souuent elles les digerent, sans en ressentir aucun mal. Quant elles ont l'appetit ainsi depraué, il est besoin de purger l'estomac, auec quelque leger medicament, comme de rheubarbe, qui est fort cordial, & euacue doucement la cholere & autres humeurs corrompues, sans esmouuoir le corps, ny faire aucun tort à l'enfant, ains en laissant astrictió apres soy, le fortifie plustost, qu'il ne l'affoiblit. Quelque Arabe fait vser d'vne decoction de polypode & d'anis, auec succre rosat, pour nettoyer l'estomac. Il le faut pareillement conforter par l'vsage des tablettes diarrhodon, aromaticum rosatum & autres; & de la pouldre digestiue de coriandre preparée, anis, & cinamome auec succre rosat, prise auec vne cuilliere apres le repas; & par application d'emplastres styptiques, & d'escussons pleins de pouldres aromatiques. Pour

fortifier le cœur, & resister aux foiblesses, il est bő d'vser de l'electuaire diamargariton, & d'escorces de citrons confits. Le codignac, & le fin bol d'Armenie, leur sont bons pour arrester le vomissement. La pouldre du cumin, & d'origan auec vn petit de castoreum est propre par interualle, pour dissiper les ventositez. Quand elles se sentiront vexées de plus griefs symptomes, qu'elles prennent l'aduis de quelque docte Medecin, pour les soulager. Voyla le regime que doiuent garder les femmes, depuis leur conception iusques à ce qu'elles sont sur le terme d'accoucher.

Le moyen de la faire accoucher.

Comment se doiuent gouuerner les femmes prestes d'accoucher.

CHAP. VII.

QVAND le terme de l'enfantement approche, la diete estroite, le grand exercice, le coït, le bain, & tout ce qui prouoque les mois, & auance l'accouchement leur est bon.

Le regime des femmes prestes d'accoucher.

Lors qu'elles sentent des douleurs au dessous de l'ombilic & aux aynes, & aux lombes, & que leurs cuisses & parties genitales viénét à s'enfler, & tout le corps à trembler, & leur face à rougir, il est temps de les mettre à la couche.

Le temps de les mettre à la couche.

Le moyen de les faire accoucher.

Et faut auoir soing de les bien situer en vn lict, non du tout à la renuerse, ny assises, ains ayans aucunement le dos esleué, les cuisses escartées l'vne de l'autre, les iambes courbées, & les talons vers les fesses, afin de pouuoir mieux respirer, & auoir plus de force à pousser l'enfant dehors, & plus de commodité de luy faire passage, pour sortir. Et toutes & quantes fois qu'elles sentiront des tranchées, est besoin de s'espreindre le plus qu'elles pourront, leur fermant le nez & la bouche; & de leur presser les parties superieures du ventre, en poussant l'enfant en bas. Et si le trauail est long & fascheux, il est necessaire d'appeller diligemment le Medecin, pour leur ordonner des poudres ptarmiques, des breuuages, des fomentations, des suffumigations & des linimés, pour oindre le col de la matrice, & autres remedes qu'il iugera propres pour faire haster l'accouchement, & les deliurer plustost de l'enfant & de l'arrierefaix. Et si dauanture la sage femme recognoist que l'enfant ne presente point la teste, ny les pieds deuant, pour sortir naturellement du ventre de sa mere, on doit soudain faire venir vn Chirurgien expert en ceste affaire, pour y donner ordre.

Comment les accouchees se doiuent gouuerner.

CHAP. VIII.

QVAND elles sont accouchées, il se faut bien garder qu'elles ne reçoiuent point d'air froid par la matrice. Car estant vuide & vague apres l'enfantement, elle est aysément remplie de ventositez, qui la refroidissent & enflent, & bouchent ses cotylédons, & empeschent ses vuidanges, dont s'ensuyuent plusieurs accidens dangereux. Partant qu'elles soyent continuellement couchées au lict bien couuertes, les custodes estéduës, & les portes & fenestres de leur châbre bien fermées. Plus pour empescher que l'air froid n'entre en la matrice, & ensemble faire mieux reioindre les parties distantes, faut qu'elles ayent les cuisses croisées l'vne sur l'autre; & qu'on leur lie tous les iours le ventre d'vne bande assez large, apres l'auoir engraissé de l'onguent qui s'ensuit: *Le gouuernement des accouchées.*

Recipe spermat. ceti, olei amygdal. dulc. hyperic. & myrtill. an. vnc. ij, sepi hircini vnc. j, ceræ nouæ. q. s. fiat vnguentum, quo venter quotidie illinatur.

Aucuns conseillét de leur appliquer la peau d'vn mouton noir nouuellement escorché, & apres cela vne toile gautier.

Il ne les faut pas trop nourrir és premiers iours, craignant d'exciter ou augmenter la fiéure, & de leur causer plus de mal aux tetins.

Il est meilleur au commencement de leur bailler souuent à manger, & peu à la fois. Car il y faut aller bellement, tout ainsi qu'aux blessez. Toutesfois ayant esgard à l'euacuation, il les faut mieux nourrir apres les sept ou huict premiers iours, & encores mieux si elles nourrissent leur enfant. On leur donnera des viandes delicates, de bon suc, & de facile digestion. Et tant plus approcheront de la fin de leur gesine, tant plus librement pourront elles vser de grosses viandes, & se remettre à leur maniere de viure accoustumée.

Pour leur boisson on choisira du vin subtil, & odoriferant, non trop fort, ny trouble. Et doit on bannir de leur table toutes sortes de fruicts, d'herbages, & de legumes.

Et si d'auenture le sang apres l'enfantement couloit en trop grande abondance, qu'elles ne negligent point de mander le Medecin de bonne heure, pour y remedier, attendu qu'il y va de leur vie. Pareillement si elles ne purgent point comme il appartient. Car de la suppression du sang corrompu qui a besoin d'euacuation, s'engendrent fieures, apostemes, suffocation de matrice, & autres maladies dangereuses.

Dauantage si elles sont cruellement tourmentées de tranchées, elles ont besoin, qu'il ordonne des remedes carminatifs, pour discuter les ventositez.

Si elles desirent de nourrir leur enfant, faut qu'elles soyent soigneuses de faire és premiers iours succer le laict de leur mammelles par quelque pauure femme, tant pour façonner leurs tetins, que pour tirer le mauuais laict, qui causeroit aposteme és mammelles, & y en faire venir apres du bon en abondance, pour la nourriture de leur enfant. Mais quand elles ne veulent point estre nourrices, il faut oindre leurs mammelles trois ou quatre fois le iour de ce liniment, à fin de faire fuir le laict qui y vient en abondance, & l'euacuer par la matrice.

Recipe olei rosat. myrtill. ãn. vnc. ij. aceti rosat. vnc. j. fiat oxyrrhodinum. Puis asperger dessus de la pouldre de myrtils, & quelques iours apres appliquer cest emplastre dessus.

Recip. pulueris mastic. nuc. mosc. ãn. drag. ij. nucis cupreß. drag. iij. boli Armen. terræ sigillat. ãn. vn. ß. sanguin. drac. drag. ij. myrtill. balaust. ãn. drag. j. ß. ireos Florent. vnc. ß. olei myrt. vnc. iij. terebinth. Venet. vnc. ij. ceræ q. s. fiat emplastrum molle.

La berle, le cresson & les fueilles de bouïs boüillies en vrine & vinaigre sont bonnes pour fomenter les mammelles, à fin de faire tarir le laict qui y est.

Le lierre terrestre, la peruanche & la saulge boüillies ensemble en oxycrat, auec des roses & de l'alum, sont encores recommandées pour cela.

On appliquera pareillement des ventouses au plat des cuisses & des aynes, & au dessus de l'ombilic, pour attirer le laict des mammelles en la matrice, & le ietter hors par ceste voye là.

Apres qu'elles seront bien purifiées de leurs vuidanges (ce qui aduient enuiron trois sepmaines apres l'enfantement) elles se baigneront par deux fois.

Le premier bain sera fait en eau de riuiere, en laquelle auront boüillis marjolaine, menthe, saulge, rosmarin, pouliot, armoise, agrimoine, fleurs de camomille, melilot, aneth, & autres herbes carminatiues & detersiues.

Le second se fera le lendemain en eau ferrée, en laquelle on adioustera vn sachet de toile plein de roses rouges, de farines de féues, d'auoyne, d'orobe, de lupins, de gland, noix de cypres & de gales, & de cloux de girofles, de muscades, d'alum de roche, & de sel commun, qu'on fera boüillir auec les herbes susdites.

Apres s'estre baignées, elles se mettront chaudement au lict, & prendront (si bon leur semble) vn peu d'escorce de citron, ou vne rostie trempée en vin, ou en hypocras, & endureront quelque temps la sueur.

De là en auant on fera des fomentations sur leurs parties genitales, auec des roses rouges, balaustes, myrtilles, berberis, escorces de grenade, noix de cyprés & de gales, alum de roche & sel commun, & autres choses astringẽtes boüillies en gros vin, pour apetisser, reser-

rer & affermir les parties trop amplifiées, relaxées & mollasses. Cela fait ie leur donne congé de s'esbatre gentiment auec leur mary au ieu des Dames rabbatües.

Comment les Dames se doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.

CHAP. IX.

VOILA' comment les Dames se doiuent gouuerner apres leur couche, pour conseruer leur santé: reste à monstrer comment elles se doiuent comporter alendroit de leurs enfans.

L'enfant nouueau né, comme il est de nature humide, aussi veut-il estre nourry de chose humide, telle qu'est le laict. Or n'y a il point de laict qui luy soit plus propre que celuy de la mere, quand elle est bien disposée, par ce qu'estant en son ventre, il se nourrissoit de son sang, que nature apres qu'il est né, a fait monter aux mammelles, afin d'estre là blanchy & conuerty en laict, pour continuer à le nourrir comme de coustume: de sorte que le laict maternel est d'autant à preferer à celuy d'vne autre femme, qu'il est plus semblable & correspondant à la nourriture accoustumée, qu'il prenoit au ventre de sa mere. Parquoy la mere doit estre nourrice de son enfant, s'il luy est possible.

Pourquoy la mere doit elle mesme nourrir son enfant.

Quand la mere ne peut nourrir son enfant qu'elle doit choisir vne bonne nourrice.

Mais quand elle ne le peut nourrir; ou pour ce qu'elle est mal disposée, ou trop foible & delicate, ou qu'elle n'a point le bout des mammelles idoines à alaicter, ou qu'elle n'a point assez de laict; il faut qu'elle choisisse vne nourrice qui ayt toutes les conditiõs requises pour bien nourrir l'enfant.

Les conditions requises, pour choisir vne bonne nourrice.

1. La premiere qu'elle soit de complexion temperée, non subiecte à maladie, de bonne couleur & corpulence, ayant la chair belle, l'habitude du corps ne maigre, ne grasse, ains moyenne, les mammelles ny trop petites, ny trop grosses, ny lasches & pendantes, ny trop molles ny trop dures, la poitrine large & ample, les bouts des tetins non retirez ny enfoncez afin de ne trauailler l'enfant à les tirer.

2. La seconde, qu'elle soit en la fleur de son aage, & vigueur de ieunesse, par ce qu'elle n'abonde alors en humiditez superflues, comme en l'adolescence, & ne flestrit par secheresse ou diminution de chaleur naturelle, cõme en la vieillesse. Partant qu'elle ne soit ieune, que de vingt & cinq ans, ne plus vieille que de trente & cinq.

3. La troisiesme qu'elle soit diligente, gaye ioyeuse, sobre, chaste, nette, douce; nõ paresseuse, non triste, non gourmande, ne friande, ne yurongne, non paillarde, ny amoureuse, non sale ny orde, non cholere ny despite, ains bien morigerée. Car l'enfant ne tire tant du naturel de personne, apres le pere & la mere, que de sa nourrice.

La quatriesme, qu'il n'y ayt point long temps qu'elle ayt enfanté, par ce que le sang lors vient en abondance aux mammelles, dont s'engendre plus de laict. Quand la nourrice demeure plus de deux mois, sans donner à tetter, ou autrement tirer son laict, nature deuient nonchallante d'en plus engendrer, & celuy qui est engendré commence à s'enuieillir & moisir, declinant à corruption. 4.

La cinquiesme, qu'elle ne soit point enceinte, par ce qu'estant grosse, le meilleur de son sang est employé à nourrir le fruict qui est dedans son ventre, tellement qu'il ne demeure plus que du mauuais laict en ses mammelles. 5.

La sixiesme, qu'elle ayt fait son dernier enfant masle, par ce qu'elle a le sãg plus elaboré & moins excrementeux, dont le laict qui en est engendré, est semblablement meilleur, & à moins d'excrement. 6.

La septiesme, qu'elle ayt enfanté à terme. Car quand vne femme est subiecte à auortement, cest signe qu'elle n'est pas saine en ses membres generatifs, ny en ceux qui leur seruent, ou qui ont auec eux grande alliance. 7.

La huictiesme & principale, que son laict soit de substãce moyenne entre grosse & subtile, entre espoisse & claire, de couleur blanche, de saueur douce, de bonne odeur, & en suffisante quantité. 8.

Qu'on doit auoir du soin du traictemẽt des nourrices.

Quand on a rencontré vne nourrice, qui à toutes les qualitez susdites, il faut auoir soing

de ce qu'elle doit boire, & manger, & prendre garde qu'elle se gouuerne en toutes choses comme il appartient, pour entrenir son laict en bonne temperature.

Comment les Nourrices se doiuent gouuerner.

CHAP. X.

Regime de viure des nourrices.

LA nourrice doit fuir le mauuais air, & les puantes odeurs, & prendre exercice moderé deuant le repas, se pourmenant & trauaillant tout bellement par la maison, pour euacuer les humeurs superfluës, fortifier la chaleur naturelle, & mieux faire la digestion du laict, & doit principalement exercer ses bras & ses espaules à pestrir la paste, ou à faire quelque autre ouurage, pour attirer plus de sang aux mammelles, & y engendrer par ce moyen plus de laict, & moins excrementeux. Elle doit estre nourrie de viandes qui engendrent bon suc, & qui sont aysées à digerer, & non abondantes en excremens, comme est le pain de froment bien fait, & cuict d'vn iour ou deux; la chair de veau, de chéureau, de volailles, & oyseaux de montaigne; la perche, la truite, le brochet & autre pareil poisson nourri en eau courante, & les œufs mollets.

Qu'on doit oster à la nourrice. Il faut qu'elle euite les fortes espiceries, les choses aigres, acerbes, ameres, & autres qui corrompent le laict. La moustarde luy est contraire, par ce qu'elle brusle le sang. La

roquette

roquette ne luy vaut rien aussi, pour ce qu'elle rend le sang choleric, & esmeut le coït, iaçoit qu'Auicenne dit qu'elle engendre le laict. Les laictuës luy sont propres, à raison qu'elles engendrent bon sang, augmentent le laict, & ostent l'enuie du coït. Les fruicts ne luy sont pas bons, fors les raisins de Damas & les figues, & selon Auicenne les amandes & auellaines.

Il ne faut point qu'elle boiuë de vin, sans y mettre beaucoup d'eau. Encore ne luy en deuroit-on point bailler du tout, non plus qu'à l'enfãt, si on vouloit suyure l'aduis d'Aristote.

Galien admoneste sur toutes choses que la nourrice s'abstienne de coucher auec l'homme, pour beaucoup de raisons. Premieremẽt pour ce que le coït trouble le sang, & par consequent le laict: Secondement qu'il diminuë la quantité du laict, en prouoquant les mois, par le diuertissement du sang des mammelles à la matrice. Tiercement qu'il donne mauuaise odeur au laict, en corrompant sa qualité. C'est pourquoy ceux qui sont eschauffez apres les femmes, sentent mauuais, comme tesmoigne Aristote en ses problemes: Dauantage qu'il est cause quelquesfois d'engrossir la nourrice, dont il aduient double incōueniẽt, l'vn à l'enfãt qu'elle nourrit, l'autre à l'enfant qu'elle a dans le vẽtre. Car le meilleur sang abandonnãt les mammelles, se retire à la matrice, pour nourrir & augmenter l'enfant qui y est conçeu, & le pire se retient aux mam-

melles, duquel se faict le laict pour le nourrissement de l'enfant qu'elle tette: tellement que l'enfant qui est au ventre de la nourrice ne prend suffisante nourriture, & celuy qui alaicte en prend de la mauuaise. Au demeurant la nourrice doit dormir suffisamment, & en temps conuenable.

Or pour ce qu'on ne trouue pas tousiours des nourrices doüées de toutes les perfections cy dessus mentionnées, & que bien souuent celle de qui on est cõtraint de se seruir, a quelque imperfection, Il luy faut faire tenir vn regime conuenable, pour corriger le vice de son laict, selon qu'on le verra pecher en substance, ou en quantité, ou à l'odeur, ou au goust, ou à la couleur.

Regime pour corriger le Laict trop gras & espois.

Si le laict est trop gras & espois, c'est signe qu'il est phelgmatic & excrementeux. Pour le changer, il faut purger la nourrice par vomissement, en luy faisant boire de l'oximel tiede, auec vne decoction de menthe, hissope, thym & origan: Et luy bailler à manger du cresson alenois, que les Latins appellent *nasturtium*, du persil, fenoüil, anis, & autres pareils diuretics: Et luy faire vser en boüillons & en sauces, de thym, origan, sariette, saffran, cloux de girofle, & leurs semblables: Et luy faire prendre exercice deuant le repas, à fin de subtilier son sang, & son laict. Car l'exercice prouoque & augmente la chaleur, & faict par ce moyen fondre l'humeur visqueuse, & sortir les superfluitez. Apres le

repas l'exercice n'est pas bon, car il cause des humeurs, cruës, par ce qu'il rauit de l'estomac, & distribuë aux veines les viandes auant qu'elles soyent digerées.

Si le laict est trop clair & sereux, pour le corriger, il faut ordonner à la nourrice vne maniere de viure toute contraire. Car il est besoin premierement qu'elle prenne moins d'exercice, & qu'elle se repose le plus souuent, qu'elle soit nourrie de viandes qui font gros sang, comme de pain non leué, de ris, d'oreilles & pieds de pourceau, de ventre & pieds de veau & de mouton, de tetines de vache, de poisson, d'huistres, de fromage, de potages, de grosse chair, s'abstenant de salades, de fruicts, qu'elle boiue (s'il n'y a rien qui empesche) du vin doux, couuert; & qu'elle dorme longuement. Car cela fait le sang gros, & par consequent le laict. *Regime pour corriger le laict trop cler & aqueux.*

Quand la nourrice a trop peu de laict, il faut sçauoir qui en est cause. C'est quelquesfois faute de bon traictement, ou à raison de quelque euacuation excessiue, ou qu'elle a de l'ennuis, ou trop de soing, ou trop de peine. Quelquesfois la mauuaise complexion de tout le corps, ou des mammelles seulement, en est cause. Car toutes & quantes fois qu'il y a faute de sang au corps, ou qu'il est empesché de venir aux mammelles, la nourrice manque de laict. Si on recognoist que ce soit à cause qu'elle est mal traictée, il faut donner ordre qu'elle soit mieux nourrie, & qu'elle *Regime des nourrices qui ont trop peu de laict.*

mange des bonnes viandes, & en plus grande quantité. Si elle a quelque vuidange superfluë, il faut aduiser de la restraindre. Si elle a trop de peine, ou beaucoup de soing, il faut donner repos au corps & à l'esprit; Si elle a de la fascherie, il la faut resioüir.

Si c'est la complexion chaude ou seche qui diminuë ou consomme le laict, il faut corriger la chaude par vn regime raffraichissãt, luy faisant mãger de l'orge mõdé, des laictuës, des espinards, du pourpier; & boire de la ptisane ou de l'eau d'orge: Et humecter la seche, par l'vsage des bons potages de chair de veau, de moutõ, de porc, de poulaille, euitãt toutes les espiceries, le vinaigre & le verjus. Les tetines specialement de brebis ou de chéure, cuictes auec leur laict, les chaudeaux de laict de vache, les purées de pois ciches auec du laict, Les boüillons de fueilles & semences de fenoüil vert, au d'anis auec du laict, luy sont propres. Le vin luy est bon, pourueu qu'il soit petit & trempé d'eau en laquelle on ayt faict boüillir les fueilles & racines de mauue auec fenoüil. Au demeurant qu'elle ne prenne point beaucoup d'exercice, & n'ayt point de soucy, & quelle dorme longuement.

Si la complexion froide, specialement des mammelles fait perdre le laict, empeschant la digestion & la multiplication du sang, ou bien engendrent des humeurs grosses & visqueuses, qui oppilent les veines des mammelles, ou les reserrant seulement, ou debi-

litant leur vertu attractiue & lactifiante; on luy ordonnera vne maniere de viure, qui eschauffe, subtilie, dilate & fortifie: Partant on la nourrira de bouïllons la chair, ou de jaunes d'œufs cuicts auec fueïlles ou semences ou racines de fenoüil, ou de pastenay, ou semence d'anet ou de nielle; de purées de pois ciches auec du poyure; d'orge mondé cuict auec semence de fenoüil. Elle mangera des cappres, & de la salade de racines de pástenay tant sauuage que domestique; & boira du vin trempé d'eau boüillie auec du fenoüil.

Oribase & Paul ordonnent vn cataplasme fait de semences de nielle auec du moust, ou du vin cuict, & de semences d'anet, & de racines & semences de pastenay, pour appliquer chaudement dessus les mammelles. Elle doit outre cela frotter sa poitrine & ses mammelles, pour y faire attraction du sang. Et sera fort bon d'appliquer aussi des ventouses au dessous, sans grande flamme.

Regime de celles qui ont trop de laict.

Si la nourrice dauanture a trop de laict, pour le diminuer Auicenne ordonne premierement qu'elle ne mange guere, & vse de viãdes peu nourrissantes, comme de purées maigres, herbes, fruicts, pain bis; Secondement qu'elle mange souuent de la mente, & des lentilles cuictes auec; Tiercement qu'elle hume quelque boüillon de chair salée, ou vn peu de vinaigre salé, meslé auec de l'eau; finalement quelle mette sur ses mammelles vn emplastre de limon broyé auec vinaigre, ou d'argille

malaxée auec vinaigre, ou des lentilles cuictes auec vinaigre.

Regime pour corriger le laict qui sent mauuais.

Si le laict a mauuaise odeur, pour le corriger, on doit dõner à manger à la nourrice des viãdes de bon suc & de facile digestion, assaisonnées auec canelle, girofle, sandaux; & luy bailler quelquesfois à boire de l'hypocras, ou de quelque autre breuuage aromatisé; & euiter tousiours la repletion, & la crudité.

Rigime pour corriger le mauuais goust;

Si le laict est trop acre & fort, c'est à dire qu'il est trop chaud & choleric, elle euitera les espiceries, vsera de potages de cichorée, bourrache, & leurs semblables; mãgera chair de veau & de porc; ne boira point de vin, ou pour le moins y mettra beaucoup d'eau; se gardera de trauailler, & de prendre trop grãd exercice, & de se cholerer.

Et la mauuaise couleur du laict.

Si le laict est de mauuaise couleur, il luy faut ordonner vn regime de viure tout opposite à la generation des humeurs qui font le laict semblable à elles, & les purger auec medicamens propres. Voilà comment il faut que les nourrices se gouuernẽt, ie declareray au liure suyuant comment elles doiuent gouuerner les enfans, qu'elles ont en charge.

LE GOVVERNEMENT CONVENABLE A CHAQVE AAGE.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.

A TRES-ILLVSTRE ET TRES-REVEREND PERE EN Dieu, Messire PHILIPPE du BEC, Archeuesque & Duc de Reims, premier Pair de France, Legat né du S. Siege Apostolique, Conseiller du Roy en son conseil d'Estat, Commandeur de l'ordre du S. Esprit.

MONSEIGNEVR,

Comme nous voyons tous les iours ceux qui negligent les regles de Medecine tomber malades, & se precipiter temerairement à la mort, deuant le cours ordinaire de Nature; ainsi recognoissons nous les plus aduisez, non seulement se maintenir en santé, mais aussi prolonger leur vie, par bon regime de viure. Vous auez tousiours cheris les Medecins, & n'auez iamais desdaignez leurs

ordonnances. Aussi auez vous vescu saine-ment toute vostre ieunesse, & combattu vail-lamment en vostre vieillesse deux maladies, qui estoient assez fortes, pour emporter vne personne d'aage florissant. De sorte que vous auez experimenté combien nostre art est ne-cessaire à la vie humaine. C'est pourquoy de-puis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de vous, & qu'il vous à pleu vous seruir de moy, tant au recouurement, qu'à l'entretenement de vostre santé, ie me suis employé à rediger distinctement par escrit le gouuernement propre à chasque aage, que ie vous dedie pre-sentement, esperant qu'il vous sera autant agreable, que proffitable. Ie vous supplie tres-humblement de le receuoir d'aussi bonne vo-lonté, qu'il vous est presenté, me continuant tousiours en voz bonnes graces, & ie demeu-reray à iamais.

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE QVATRIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE,

Comme il faut varier la maniere de viure, ſelon la varieté des aages.

CHAPITRE I.



'Est vne choſe aſſeurée que l'hõme, jaçoit qu'il faſſe tout ce qui eſt requis pour cõſeruer ſon temperament naturel, ne peut toutesfois demeurer touſiours en vn meſme eſtat, ſans receuoir altêration. Car il eſt premierement chaud & humide de nature, mais auec le temps la chaleur & humeur radicale dimiuuë ſi fort, qu'il deuient en fin froid & ſec. Tellement qu'on apperçoit manifeſtement par interualles d'années le corps de ſoymeſme changer de complexion. Les Medecins ayans eſgard aux plus ſenſibles & apparans changemens, ont diuiſé toute la vie humaine en pluſieurs parties, qu'ils ont appellé aages. Et d'autant que l'homme durant le cours naturel de ſa vie, en-

Comme l'hõme durant ſa vie change autant de fois de temperature, qu'il change d'aage.

Diſtinction des aages.

dure cinq mutations remarquables en ſon temperament, ils ont diſtingué autant d'aages, qui ſont l'enfance, l'adoleſcence, la ieuneſſe, l'aage moyen, & la vieilleſſe: que plusieurs ont meſuré par ſeptenaires, pour ce que nature de ſept ans en ſept ans a couſtume de remuer meſnage.

L'enfance. L'enfance eſt chaude & humide, mais l'humidité ſurmonte, & tient la chaleur ſi ſubjecte qu'elle ne peult mõſtrer du tout ſes effects. Elle dure depuis la naiſſance iuſque à quatorze ans, de ſorte qu'elle contient deux ſeptenaires d'années.

L'adoleſcence. L'adoleſcence eſt encore chaude & humide, mais la chaleur commence à ſurmonter: on voit ſes eſtincelles briller & reluire par tout. Aux maſles la voix commence à groſſir, toutes les voyes ſe dilatent, ils iettent leur premiere laine: aux filles les mammelles durciſſent & croiſſent à veuë d'œil, leur ſang ſe meut par tout le corps, & ſe fait faire place iuſques à ce qu'il ayt trouué la porte. L'adoleſcence va iuſques à vingt cinq ans, qui eſt le terme prefix & limité pour l'accroiſſance. L'aage de croiſſance reſſemble au Printemps, il abonde en ſang ſur tous.

La puberté. Entre l'enfance & l'adoleſcence Galien met la puberté, qui dure depuis quatorze ans iuſques à dixhuict, mais nous la comprenons icy ſous l'adoleſcence.

La ieuneſſe. La ieuneſſe eſt chaude & ſeche, pleine d'ardeur, d'agilité, de vigueur & de force. C'eſt pourquoy on l'appelle l'aage virile. & [illegible]

fant,& en Grec *Acme*, ceſt à dire fleur d'aage. Auſſi eſt-elle comparée à l'eſté. Son eſtenduë eſt depuis 25. ans, iuſques à 35. Tandis qu'elle dure, l'humeur cholerique domine au corps.

Le moyen aage.

L'aage meur ſuyt apres, qui tient iuſtement le mitan entre la ieuneſſe & la vieilleſſe, & eſt le plus temperé de tous, bien qu'il ſoit en comparaiſon des autres froid & ſec, & par conſequent fertil en humeur melancholique, & pareil à l'Automne. Les Grecs l'ont nómé *Paracmaſtic*, pour ce que durant iceluy la force du corps commence à decliner, à meſure que la chaleur feruente diminuë, & que le feu de ieuneſſe ſ'eſteint: mais en recompenſe la diſcretion, prudence & force d'eſprit augmente beaucoup. Et contient deux ſepmaines entieres, depuis 35. ans, iuſques à 49.

La vieilleſſe.

La vieilleſſe commence de là en auant, qui contient tout le reſte de noſtre vie. Comme elle eſt plus eſloignée des principes de noſtre generation, auſſi eſt-elle non ſeulement plus froide, mais auſſi plus ſeche que l'aage precedent, pour la conſomption plus grande de l'humeur natiue. Car la maigreur, les rides, la dureté des nerfs & de la peau, la roideur des iointures, monſtrent aſſez que les parties du corps ſont plus ſeches en vieilleſſe qu'aux autres aages. Toutesfois par faute de chaleur naturelle, les vieillards font vn grand amas d'excremens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinairemét les yeux larmoyás, le nez decouler touſiours, & la bouche ſi pleine d'eaux, qu'ils ne font que cracher & touſſir,

Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont neantmoins humides par repletion d'vne humidité superfluë. Araison dequoy plusieurs maintiennent que la vieillesse est froide & humide, & la cōparent à l'hyuer. Galien distingue la vieillesse en trois degrez. Ceux qui ont atteins le premier, sont appellez en Grec ὠμογέροντες, pource qu'ils ont encore la queuë verte, & sōt encore vertueux, pour vacquer aux affaires publiques. Les seconds n'ont plus la force de ce faire, & ne demandent plus qu'vn lict mol, & vne profonde escuelle. Et les derniers, que la fosse. Car en l'extreme vieillesse, qu'on nōme decrepite, (comme dit le prophete Royal) il n'y a plus que douleur & langueur, toutes les actions & du corps, & de l'ame sont affoiblies, les sentimens sont habetez, la memoire se perd, le iugement defaut, ils redeuiennent en enfance.

Belle description allegorique de la vieillesse, par le Sage Salomon.

Ceste derniere vieillesse est descrite dans le douziesme chapitre de l'Ecclesiaste, auec vne si belle allegorie qu'il ne se peut rien voir au monde de si excellent. C'est aussi le plus grand Philosophe, & le plus grand Naturaliste qui fut iamais, qui s'en est meslé. C'est ce sage Salomon qui a autresfois cogneu tous les secrets de la nature. Aye souuenance (dit-il) de ton Createur és iours de ta ieunesse, auant que le Soleil, les estoilles, la lumiere s'obscurcissent, & que les nuës retournent apres la pluye.

Car lors les gardes de la maison trembleront, & se courberont les hommes forts, & cesserõt les machelieres, & seront obscurcis les voyans par les fenestres, les portes seront fermées par dehors, à cause de l'abbaissement de la voix de la meule: & se leuera à la voix de l'oyseau: & seront humiliées toutes les filles chanteresses ils craindront chose haute: l'amandier florira, la sauterelle sera engraissée, le capprier sera flestry, auant que la chaine d'argent s'allonge, l'aiguiere d'or se rompe, & soit cassée la cruche à la fontaine, & que la rouë soit brisée sur la cisterne, & que la pouldre retourne en terre comme elle y a esté, & que l'esprit s'en aille à Dieu. Voila la description du dernier aage qui est admirable, & qui a besoin d'vn bon Anatomiste pour estre bien entenduë, comme est Monsieur du Laurens Medecin ordinaire du Roy, qui la brauement expliquée, en la façon qui s'ensuit.

Explication de l'allegorie, par Monsieur du Laurens.

En la vieillesse decrepite le Soleil & les estoilles s'obscurcissent, ce sont les yeux qui perdent leur lumiere. Les nuës retournent apres la pluye, c'est à dire, apres qu'ils ont long temps pleuré, il leur passe deuant les yeux, comme des nuës qui sont les grosses vapeurs qui s'épaississent. Les gardes de la maison tremblent, ce sont les bras & les mains qui ont esté donnez à l'homme pour la defense de tout le corps. Les hommes forts se pliẽt, c'est à dire les iambes, qui sont les colomnes, sur lesquelles tout le bastiment est appuyé,

Les machelieres cessent, cest à dire les dents qui nous seruent à moudre & mascher la viãde. Les voyans s'obscurcissent par les fenestres; ce sont les yeux qui se couurent souuent d'vne cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle fenestre de l'œil. Les portes se ferment par dehors à cause de l'abbaissement de la meule; ce sont les machoires qui ne se peuuent ouurir pour manger, ou les canaux de la viande qui s'estressissent. Ils se leuent à la voix de l'oyseau, cest à dire, ne peuuent dormir, & sont tousiours esueillez au chant du coq. Toutes les filles chanteresses sont humiliées, c'est la voix qui leur defaut. L'amandier fleurist, c'est la teste qui deuient toute blanche. La sauterelle s'engraisse, ce sont les iambes qui deuiennent enflées. Le capprier se flestrit; c'est à dire leur appetit se perd. Car les cappres ont proprieté d'exciter l'appetit. La chaine d'argent s'allonge; c'est ceste belle moelle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche & se courbe, & leur fait flechir le dos. L'aiguiere d'or se rompt, c'est le cœur qui contenoit comme vn vaisseau le sang arteriel, & l'esprit vital, qui sont aucunement iaunes & dorez, qui cesse de se mouuoir, & qui n'en peult plus contenir comme s'il estoit rompu. La cruche se casse à la fontaine; c'est ceste grosse veine caue, qui ne peult plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, & la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne sert non plus

qu'vne

qu'vne cruche cassée. La rouë se brise sur la cisterne, ce sont les reins & la vescie qui sont tous laschez, & ne peuuent plus contenir l'vrine. Lors que tout cela arriue, la pouldre c'est à dire le corps qui est materiel, retourne en terre, & l'esprit qui est venu d'enhaut retourne à Dieu.

A quoy il se faut arrester, pour iuger de l'aage.

Voyla tous les cinq aages descrits & limitez par les années. Ie ne veux pas pourtant qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que d'iceluy depẽde du tout la ieunesse & la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperamẽt. Car tout homme qui sera froid & sec, ie l'appelleray vieil. Il y a beaucoup de vieillards à quarãte ans, & vne infinité de ieunes à soixante. Il y a des complexions qui vieillisse plustost, & les autres plus tard. Les sanguins vieillissent fort tard, pour ce qu'ils ont beaucoup de chaleur & d'humidité. Les melancholiques qui sont froids & secs vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit tousiours plustost que le masculin.

Pourquoy il faut varier la maniere, selon la varieté des aages.

Il appert par là, que le corps passant d'vn aage en vn autre, rechange autant de fois de temperature. Or auons nous monstré qu'il est besoin de diuersifier le regime, selon la varieté des temperamens. Il est donc certain qu'il faut ordonner diuerse maniere de viure, selon la diuersité des aages.

Comment il faut gouuerner les enfans, dés leur naissance.

CHAP. II.

Quelle doit estre la maniere de viure des enfás. COMME ce qui est contre nature est osté par son contraire, ainsi ce qui est naturel est-il conserué par son semblable.

Parquoy la temperature des enfans naturellement chaude & humide, doit estre entretenuë par vne maniere de viure temperément chaude & humide. De sorte qu'il n'est pas bon de les exposer à l'air excessiuement chaud, & encore moins au froid.

En quel lieu il les faut tenir. Pour ceste cause on doit aduiser de mettre l'enfant à nourrice en vn lieu où l'air soit temperé, & qui soit pur & bon. On le doit aussi tenir ordinairement couché dans son berceau, en vne chambre qui ne soit pas trop claire. Car la grande clarté outre ce qu'elle engarde le dormir, elle esgare & esbloüit la veüe de l'enfant, laquelle est tendre & debile: au contraire l'obscurité l'vnit & fortifie.

Il faut aussi quelquesfois porter l'enfant hors de sa chambre en vn lieu plus libre, & en plus grand air, tant pour raffraichir sa chaleur en inspirant l'air frais, que pour recréer ses esprits à veoir diuerses choses.

Mais on se doit bien garder de le porter au Soleil, au serain, au vent, à la pluye, & à l'air intemperé.

L'enfant nouueau né demande estre nourry de choses humides, comme l'aage sur tous le plus humide. *Dequoy il les faut nourrir.*

Voyla pourquoy le laict de la mammelle luy est fort propre pour sa nourriture ordinaire.

La quantité du laict qu'on doit à chasque fois bailler à succer à l'enfant est limitée, par la consideration de l'aage, de la complexion, & de l'affection qu'il a de tetter. Car au commencement de sa naissance, iusques au premier mois, par ce qu'il n'a pas encore le pouuoir de digerer beaucoup, il luy en conuient donner peu. De là en auant à raison qu'il croist, & qu'il est plus fort pour le tirer & le digerer, il luy en faut bailler dauantage. *Combien on leur doit bailler de laict à la fois.*

En apres s'il est de complexion temperée, de bonne habitude, & de grand'vie, il est expedient de luy en donner en plus grande quantité; sinon, en moindre.

Puis si l'on apperçoit qu'il crie apres la mammelle, & qu'il demande à tetter dauantage, il luy en faut bailler encore. Il se faut bien garder toutesfois de luy en bailler tant en vn coup, qu'il en soit saoul, & qu'il n'en ayt plus qu'il ne luy en faut. Car par trop

grande repletion, il luy aduient tension de ventre, inflation és costez, abondance de ventositez, douleur, pesanteur, faute de repos, nausée, vomissement, blancheur d'vrine indigeste. Au contraire si l'on voit que l'enfant refuse le laict, & n'en veut plus prendre, il ne luy en faut pas bailler contre son cœur, par ce qu'il s'en trouueroit mal.

Combien de fois le iour il les faut allaicter.

Auicenne veut qu'il ne tette que deux fois le iour, ou trois au plus. Mais il est meilleur de donner peu & souuent à tetter à l'enfant, que d'estre longuement sans l'allaicter, & luy bailler beaucoup de laict tout en vne fois. Car en tettant peu & souuent, il digere fort bien, & si n'a point de mal d'estomac, ny enuie de vomir, & si dort beaucoup mieux. Au contraire l'enfant ayant prins beaucoup de laict en vne fois, son estomac s'enfle & s'estend, de sorte qu'il y sent douleur, qui le fait crier, & l'engarde de reposer.

La maniere de leur donner le tettin.

La nourrice doit lauer d'eau tiede le bout de sa mammelle, deuant le mettre en la bouche de l'enfant, afin qu'il ne succe quelque ordure auec le laict; puis le doit presser auec sa main, & faire tomber le premier laict. Cela fait, le doit encore presser & tirer quelque peu de laict dans la bouche de l'enfant, pour luy faire prendre plus volontiers le tettin. En apres comme il s'efforce de le tirer, elle doit ayder à l'issuë de son laict, en pressant vn peu

auec la main sa mammelle, afin que l'enfant ne trauaille pas tant à la succer. Finalement se doit garder qu'en allaictant l'enfant, le laict ne luy entre dedans le nez. Et quand elle voit que l'enfant vient à tetter auec trop grande auidité, comme vn goulu, il est bon qu'elle interrompe l'allaictement, en luy ostant le tettin de la bouche, puis le remettant, pour euiter crudité d'estomac, tension, vomissement, & douleur.

Quand la mere les doit allaicter.

Iaçoit que le laict de la mere soit plus proffitable à l'enfant que celuy d'vne autre femme, si est-ce qu'il n'est pas bon, qu'elle luy baille à tetter és premiers iours, par ce qu'en ce temps-là elle est encore esmeuë, & son sang troublé, à cause de l'enfantement, & son laict corrompu, pour auoir crouppi long temps és mammelles. Mais voulant estre nourrice de son enfant, doit premierement faire succer le laict de ses mammelles par quelque pauure femme, ou par vn enfant de l'hospital, afin d'oster le mauuais, & y en faire reuenir du bon; & attendre à donner le tettin à son enfant, iusques à tant qu'elle se porte bien.

Quand vne autre que la nourrice ordinaire les doit allaicter.

Toutes & quantes fois aussi que la nourrice se trouuera mal disposée, ou de fieure, ou de colique, ou de flux de ventre, ou de quelque autre grande maladie, elle ne doit allaicter son enfant, iusques à ce qu'elle soit guarie, & bien saine.

Pareillement quand elle prendra medeci-

ne laxatiue, ou medicament fort chaud, ou fort froid, il ne faut pas qu'elle allaicte ce iour-là. Car les maladies, & les medecines alterent & troublent le laict. Il est besoin ce pendant de faire allaicter l'enfant à vne autre femme.

Quand il les faut séurer. Il est temps de séurer l'enfant quand ses dents sont toutes sorties. Car nature les produit expres pour mascher la viande solide. Et bien que les dents soient communément toutes apparentes au bout de deux ans, si est-ce qu'on ne peult bonnement designer le terme préfix du séurement, pource qu'elles sortent plustost aux vns, & plus tard aux autres.

Ioint que pour plusieurs autres considerations, il les faut séurer quelquesfois plustost, & quelquesfois plus tard. Car si l'enfant a affection de prendre autre viande, que le laict, & qu'il la mache & digere bien, il le faut plustost séurer. Au contraire s'il ne tient conte des viandes solides, & les prend contre son cœur, & ne les peult digerer, bien qu'il eut deux ans, & que ses dents fussent sorties, on ne le doit encore séurer. Dauantage, s'il est de nature fort humide, on le doit plustost séurer: s'il est de complexion seche, il le faut laisser plus longuement tetter. Il faut encore regarder sa disposition. Car s'il est maladif, il ne le faut pas séurer si tost,

par ce que le laict de sa nourrice, pour sa debilité, luy est plus propre que la viande solide. Les maladies qui luy suruiennent, quelquesfois contraignent de le séurer plustost, qu'il ne seroit besoin, & quelquesfois plus tard.

Il faut aussi auoir esgard à la nature du temps, & à la saison. Car en temps chaud comme en Esté, il n'est pas bon d'oster le laict à l'enfant, pour luy donner des grosses viandes, qui sont plus difficiles à digerer. Mais au Printemps, & sur la fin de l'Automne, & quelquesfois en Hyuer, lors qu'on a plus grand appetit, & qu'on faict meilleure digestion.

Encore faut-il prendre garde à la region. Car aduenant que l'enfant fut nourry en vn pays extremement froid, il n'y auroit point de danger de le séurer en Esté, comme au contraire en vn pays fort chaud, on le peult hardiment séurer au cœur d'Hyuer. Au surplus faut auiser au sexe. Car les masles doiuent plustost laisser le laict que les femelles, par ce qu'ils ont plustost leurs dents, & ont plus de chaleur naturelle, & plus de force pour mascher & digerer les viandes solides.

Les femelles au contraire doiuent tetter plus long temps que les masles, par ce qu'elles sont plus molles & plus delicates, ne pouuãt pas si bien digerer les grosses viãdes. Et ne sert de rien d'alleguer que les filles sont plus

humides que les fils, & qu'elles doiuent pour ceste cause vser de viandes qui humectent moins que le laict ; d'autant qu'elles abondent en humidité naturelle, & non pas en humidité superfluë. Il aduient aussi quelquesfois qu'on est contraint de séurer plustost l'enfant, à cause de la nourrice, qui a quelque maladie, ou qui n'a plus de laict, ou qui est grosse, & que l'enfant n'en veut poinct tetter d'autre.

La maniere de les séurer.

On doit séurer l'enfant petit à petit, & non tout à coup, en ne l'allaictant plus tant, ne si souuent que de coustume, & en augmentant la viande solide à chacune fois qu'il souloit en prendre, & luy en baillant plus souuent en lieu du laict. Le temps venu de le séurer du tout, s'il veut estre opiniastre à demander la mammelle, faut frotter le tettin d'absynthe, ou de thanaisie, ou de coloquinte, ou d'aloës, ou de quelque autre chose amere, qui ne puisse nuire, pour luy faire hayt la mammelle.

Quand on doit commencer à leur donner autre chose que le laict, pour leur nourriture.

Quand les premieres dents de l'enfant cõmencent à poindre, il est temps de l'accoustumer petit à petit à prendre autre nourriture auec le laict. Galien, Auenzoar, & Auerroës defendent expressement de luy bailler plustost autre viande, si ce n'est qu'il ayt quelque enuie d'en manger, & qu'on recognoisse par les selles, les vrines, le dormir & autres signes, qu'il la peult bien digerer. Toutesfois

la plus part des nourrices ne regardent pas à cela. Car long temps deuantque les dents sortent aux enfans, elles leur donnẽt de la boüillie, & autre viande plus solide que le laict, disans que le laict est vn nourrissemẽt trop petit, & de trop peu de durée, attendu qu'il lasche le ventre, & par ainsi qu'il est meilleur de les nourrir de viande plus solide, pour les rendre plus forts & plus sains. Mais elles se trompent lourdement. Car tant s'en faut que le laict rende les enfans lasches & debiles, qu'au contraire il les fortifie, par ce qu'il est familier & conforme à leur nature, & correspondant au nourrissement qu'ils prenoient au ventre de leur mere; Et tant s'en faut que la viande plus solide les rende plus robustes, deuant que les dents leur percent, qu'au contraire elle les affoiblit & debilite, & leur cause des ventositez, douleurs, tranchées, gibbositez, & plusieurs autres accidens prouenans de repletion & crudité.

Quelles viandes on leur peut donner auec leur laict.

On se doit garder de leur donner des viandes qui nourrissent trop, & qui enflent le ventre, & qui engendrent beaucoup de superfluitez; Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pour ce que nature les attire promptement de l'estomac au foye & aux veines, auant qu'elles soyent parfaictement digerées, que pour ce qu'elles engendrent ordinairement des vers; Ny des viandes grosses, dures, & mal-aysées à mascher & à digerer. Mais il leur faut donner au commen-

cement des viandes delicates, tendres, molles, & faciles à aualler, approchantes au laict en substance & en vertu, comme est la souppe de pain, trépé en broüet de chair, ou dissoute en du laict, & la panade faite de mie de pain rapé cuite à petit feu en boïllõ de chair, ou auec du laict. On vse depuis six ou sept vingts ans plus communément de boüillie que d'autre chose.

Comme leur boüillie doit estre faite.

Mais pour estre bonne, elle doit premierement estre faite de mie de pain blanc, ou bien de farine au parauant cuite au four, à fin qu'elle ne soit pas visqueuse ny grossiere, & plustost auec du laict de chéure que de vache, & ne la faut point laisser trop cuire, d'autant que le laict par longue cuisson perd sa substance sereuse & butyreuse, restant seulement la fourmageuse, grosse & de difficile digestion. Et en la cuisant y faut adiouster du miel, afin de la faire descendre plus aysément, & corriger la viscosité tant de la farine, que de la substãce fourmageuse du laict, pour empescher qu'elle ne se lie en l'estomac, & qu'elle n'engendre obstruction au foye, des vers aux intestins, & la pierre en la vescie.

A sçauoir mõ si on leur doit bailler de la chair auant qu'estre sévrez.

Depuis que l'enfant a passé vn an, on luy baille aux bonnes maisons du blanc de chappon haché menu auec le broüet, & les souppes de pain, ou d'vne cuisse de poullet, ou de perdrix. Mais plusieurs maintiennent qu'il n'est pas bon de mesler la chair auec le laict, pource qu'estant plus tardiue à digerer, elle est cause qu'il se corrompt en l'estomac. Les autres

souftiennent que c'eft bien faict de l'accouftumer petit à petit à la chair, luy en donnant vne fois le iour feulement, & quand le temps de le féurer f'approche, deux ou trois fois. Et iaçoit que ce differét ne foit point encore decidé entre les Medecins : toutesfois fi nous fuyuons l'authorité de Galien & d'Auicenne, on ne doit point donner de chair aux enfans deuant qu'ils ayent deux ans, pour ce qu'ils ne peuuent encore macher, ne digerer la viande non machée. Ioinct qu'ils n'ont point encore befoin de fi grande nourriture que la chair.

Apres qu'ils font féurez, la chair de veau, de mouton, de chappon, poullet, perdrix, phaifan, & autres oyfeaux des champs leur eft conuenable.

Le boüilly leur eft toufiours meilleur que le rofty. Les potages leur font fort propres. Les œufs frais ne leur font iamais mauuais eftans mollets, mais trop bien ceux qui font cuicts durs. Le beurre frais leur eft bon à defieuner. Les fraifes, les cerifes, les prunes, les raifins, les groifelles, & autres fruicts aqueux fe corrõpent facilemẽt dans le corps. Voilà pourquoy il ne leur en faut pas laiffer manger beaucoup. Les pruneaux cuicts auec fuccre leur font fort bons. Il leur eft permis manger tantoft vne bonne pomme, tantoft vne bonne poyre cuicte, fuccrée. Il leur faut defendre les aulx, les oignons, les porreaux, les raues, les champignons, la mouftarde, les faleures & efpiceries. Le vieil fourmage ne leur vaut rien, ny la patifferie auffi.

De quelles viandes ils doiuent eftre nourris, depuis qu'ils font féurez.

Au reste il faut prendre garde qu'ils ne mangent point trop, depeur d'estre trauaillez d'inflation d'estomac, vomissement, flux de ventre, courte haleine, epilepsie, escroüelles, gibbosité, ou autres accidens Et ne faut pas qu'ils mangent trop peu aussi, pour ce qu'ils abondent en chaleur naturelle, qui a bien tost digeré ce qu'ils prennent.

Ce qu'ils doiuent boire ordinairemēt.

Combien que le laict sert de boire aux petis enfans, si est-ce qu'il est bon de leur bailler quelquesfois de l'eau apres qu'ils ont mangé de la viande solide, pour la destremper, & leur raffraichir la bouche. Et si doiuent depuis qu'ils sont séurez boire ordinairemēt de l'eau pure, ou de la biere, ou du cydre.

Pourquoy le vin leur est deffendu.

Galien & Auicenne defendent expressemēt le vin aux enfans, qui sont sains, pour ce qu'estant subtil & penetratif, il leur offense facilement le cerueau & les nerfs, qui sont encores debiles, tendres & passibles, & leur rend l'esprit hebeté & troublé. Ioint que bailler du vin qui est chaud aux enfans, qui sont chauds de nature, c'est mettre du feu sur du feu, comme dit le prince des Arabes. Tellement qu'ils n'ont point besoin de vin, pour les eschauffer, pour ce qu'ils ont de la chaleur ce qui leur en faut.

Quand ils pourront cōmencer à en boire.

Gordon neantmoins leur en permet boire vn petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez. Mais il faut auoir esgard aux pays, à la saison, à la complexion. & au sexe. Car en pays froid on leur en peut plustost bailler, qu'en pays

chaud. En Hyuer ils en doiuent plustost vser, qu'en Esté. Il n'est point raisonnable que les sanguins & les bilieux en boiuent si tost que les phlegmatiques. Les filles doiuent commencer plus tard à boire du vin, que les masles, d'autát qu'elles ont le cerueau plus foible, & plus tendre, & par consequent plus propt à estre remply de vapeurs, & le visage plus subject à deuenir rouge, & coupperosé. Et quand on leur en permmettra l'vsage, il y faudra mettre force eau, afin de le bien corriger.

Pourquoy le dormir leur est necessaire.

L'enfant a besoin de bien dormir, d'autant qu'il est de cóplexion humide, & que le sommeil humecte beaucoup.

Comme il les faut coucher.

Pour le faire dormir, il le faut coucher droitement sur le dos, quand il n'est nourry que de laict, & qu'il a encore son corps debile; mais lors qu'il commence à vser de viande plus solide, que ses membres deuiennent plus durs & plus forts, on le doit coucher tour à tour sur vn costé & sur l'autre, & quelquesfois sur le dos.

Comme il les faut endormir.

Pour prouoquer le sommeil, il le faut bercer doucement & moderément. Car comme le branslement doux & moderé fait retirer la chaleur au dedans, & assopir l'esprit animal; ainsi le mouuement fort & inegal, agite le laict qui est en l'estomac, empesche la digestion, trouble l'esprit, & estonne le cerueau. Et faut en le berçant chanter quelque gentile chansonnette. Car la douce melodie de la

voix, luy eſt ſi agreable, qu'elle aſſopit ſes ſens, & l'endort.

Pourquoy le bain leur eſt proffitable.

Apres qu'il a longuement dormy, le bain d'eau tiede, luy eſt merueilleuſement proffitable, non ſeulement pour nettoyer les ordures du cuir, mais auſſi pour reſueiller la chaleur naturelle, & faire ſortir les excremens fuligineux du dedãs au dehors, & pour entretenir le corps en humidité, & le cõſeruer mol, afin qu'il puiſſe mieux croiſtre, & deuenir plus grand & de plus belle taille. Pour ceſte cauſe Galien, & les autres anciens Medecins veulent que la nourrice le laue tous les iours, durant le temps qu'il ne peut cheminer, ne faire exercice; & de là en auant qu'on le baigne encore par interualles, iuſques à ſept ans.

Ce qui leur faut faire à l'iſſuë du bain.

Incontinent qu'on a oſté l'enfant du bain, auãt que le mettre en maillot, il faut premierement l'eſſuyer auec des vieux linges blancs, & luy bien nettoyer le nez, les yeux, les oreilles, le ſiege, & preſſer ſon petit ventre pour le faire vriner: En apres le frotter doucement depuis la teſte iuſques aux pieds, auec les mains ſeules, ou auec huile douce: Puis façonner ſes membres en tirant les doigts des mains & des pieds, hauſſant & baiſſant les bras, pliant & menant les iambes vers les feſſes, puis les eſtendant, & luy faiſant courber & redreſſer l'eſchine. Durãt qu'il eſt demailloté, la nourrice doit taſcher par tous moyens de le reſioüir, or' luy riant, or' diſant des chanſons,

maintenant en le tenant en son giron, maintenant le soustenant entre ses bras, le faisant danser & sauter en le dorellotant. Et estant remmaillotté le porter entre ses bras par la maison, & quand le temps est commode, sortir dehors, & l'amuser à regarder le ciel, les edifices de la ville, les arbres, & les fleurs des iardins, & la verdure des champs. Et l'accoustumer à escouter attentiuement les parolles, & luy faire entendre les noms des choses; & le recréer à ouyr l'harmonie des instrumens, & la melodie de la musique. Euitant le son des canonades, & arquebusades, des tambours & trompettes, & des grosses cloches, & le bruit du tonnerre, qui luy estonne les oreilles, & luy donne frayeur.

Quand il est séuré, la premiere chose qui luy faut faire le matin apres son resueil, est descharger le corps des superfluitez de la nuict. *Ce qu'il leur faut faire estant séurez.*

Partant à l'issuë du lict on le doit presenter à la selle, le faire pisser, & le faire moucher, pour vuider les excremens du cerueau par le nez: & lauer sa bouche d'eau fraiche, & luy nettoyer les yeux & les oreilles. Puis peigner & frotter doucement sa teste, pour purger encore le cerueau par les commissures du test, & outre cela faire deuenir ses cheueux beaux, & engarder que les pouls ne s'y engendrent, & qu'il ne luy vienne de la tigne. *Comme on leur doit euacuer les excremens du corps.*

Quand il est habilé il le faut laisser aller, venir, courir, sauter & prendre ses esbats. Car

Pourquoy l'exercice leur est necessaire. il a besoin de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à faire la digestion de la viande qu'il a mangée, & l'expulsion des menuës superfluitez qui en procedent, & pour fortifier ses membres. Vray est qu'il ne le faut point contraindre de cheminer deuant qu'il ayt la force de se soustenir, de peur que ses cuisses, & ses iambes ne se courbent de la pesanteur du corps, & ne deuiennent tortuës.

Comme il les faut instruire de bõne heure. Dés lors qu'il commence à entendre, & à gazoüiller, il le faut petit-à-petit accoustumer à cognoistre les personnes & les choses, & à les appeller par leurs propres noms, & à bien proferer les parolles. Et si tost qu'il a discretiõ du biẽ & du mal, & qu'il sçait parler, l'apprendre à prier Dieu, & l'instruire en toutes choses honnestes & ciuiles, & le bien morigener, & ne luy permettre iamais dire, ny faire choses vilaines, & ne point lascher la bride à ses appetis desordonnez, & à ses affections desreglées, ains tascher de bonne heure à luy faire aymer la vertu, hayr le vice. *Comme il faut former leurs mœurs, & regler leurs affections.*

Il se faut garder aussi de l'irriter, & de luy faire peur, & de le faire trop rire, & de le laisser trop pleurer & crier, craignant qu'il n'en ayt la veüe offensée, & mal à la teste, & que pour la trop grande dilatation des parties pectorales, & des muscles de l'epigastre, il n'en aduienne rõpure du peritoine, & descente du boyau, encore qu'il soit bon de le laisser quelquesfois pleurer & crier vn petit, tant pour rendre les poulmons & le diaphragme plus habiles

habile au mouuement de la respiration, que purger les humiditez superfluës du cerueau, & des yeux.

Et quand il a atteint l'aage de cinq à six ans, pour occuper son esprit, il luy faut faire passer le temps à apprendre à lire & escrire. Et apres cela le faire estudier à bon escient aux bonnes lettres; & luy bailler vn Pedagogue qui soit soigneux non seulement de ses estudes, mais aussi de ses mœurs, & qui ne luy laisse rien passer mal à propos, afin de le rendre aussi vertueux que sçauant. Et vaut tousiours mieux quand il a failly, le corriger par douceur, que par rudesse. Si toutesfois les benignes remonstrances ne suffisent pour le retenir en son deuoir, il est besoin de venir au chastiment rigoureux.

Comme il leur faut exercer l'esprit.

La maniere de preseruer les enfans des maladies, ausquelles ils sont subiects. CHAP. III.

LEs enfans bien qu'ils soyent mieux pourueus que les plus aagez de chaleur & d'humeur naturelle, dont depend la vie humaine, si sont-ils neantmoins subiets à plusieurs maladies; comme a tresbien remarqué Hippocrate au troisiesme liure de ses Aphorismes.

Comme les enfans sont subiects à plusieurs maladies.

Aph. 24.

Aux enfans nouueau-nez (dit il) aduiennent communément des escorchures en la bouche, que les Grecs nomment *aphthæ*, vomissemens, toux, faute de sommeil, peur en

dormant, humidité d'oreilles, inflammation du nombril.

Aph. 25. Et lors que leurs dents veulent sortir, ils ont demangeaisons des genciues, fiéures conuulsions, flux de ventre, principalement quand les dents canines leur percent.

Aph. 26. Et quand ils commencent à deuenir plus grands, il leur suruient coustumierement inflammation aux amygdales, luxation des vertebres du chinon du col, courte haleine, de la grauelle, des vers, des verruës appellées en Grec *acrochordones*, des glandes autour des oreilles que les Grecs nomment *satyriasmi*, des escroüelles, & autres tumeurs en plusieurs endroits du corps.

La cause de leurs maladies. Or (comme declare Galien au commẽtaire exposant la cause de chacune desdites maladies) les vlceres de la bouche procedent de la serosité du laict, qui pour son acrimonie fait excoriation en ceste partie, laquelle est encore tendre & delicate. Le vomissement vient de l'abondance du laict, qui charge le petit estomac. La toux arriue pour la grande humidité du cerueau, qui tombe sur les poulmons. Le veiller contre nature, à cause des maux susdits, & quelquesfois de la pointe des humeurs de l'estomac, dont s'esleuent des fumées au cerueau qui le desechent. Le tressaillement de peur en dormãt se fait du nourrissemẽt corrompu de l'estomac, qui enuoye des mauuaises vapeurs au cerueau dont s'ensuyuent des songes qui donnent frayeur. L'hu-

midité d'oreilles, depend de l'humidité du cerueau & de tout le corps. L'inflammation du nombril aduient pour auoir esté mal coupé, ou mal lié. Le demangement des genciues leur vient de ce que les dents les piquent en sortant. Et les fiéures à cause de la douleur, & des veilles, & de l'inflammation des genciues. Les conuulsions suruiennent tant pour ceste occasion, que pour la crudité du nourrissemẽt, qui offense les parties nerueuses, lesquelles ne sont pas encore assez fortes. Le flux de ventre est excité à cause de l'indigestiõ de l'estomac. Car d'autant que l'aliment ne reçoit point de parfaicte coction, il ne s'en fait pas aussi d'entiere distribution. L'inflammation des amygdales, & la luxation des vertebres du col prouiennent des fluxions qui se font en ces endroicts là. La courte haleine, dite *asthma*, pareillement procede d'humeur phlegmatique qui distile du cerueau sur les instrumens de la respiratiõ. La grauelle trauaille souuẽt les enfans, à cause qu'ils sont goulus, & que par leur gloutónie ils engendrẽt beaucoup d'humeurs cruës, desquelles la plus grosse partie descendãt auec l'vrine en la vescie, se fait matiere de calcul; auec ce qu'ils ont force chaleur, qui est la cause efficiente de la pierre. Les vers tant longs que courts s'engendrent de la pourriture des superfluitez du corps, & de la grande chaleur qui y est. Les verruës de l'abondance d'humeurs enuoyées à la superficie du cuir.

Les glandes, les escroüelles & autres tumeurs procedent des matieres superfluës, que leur gloutonnie fait multiplier en eux.

Il appert par là que les enfans sont subiects à beaucoup de maladies, qui prennẽt leur origine ou de la sortie de leurs dents, ou de la mauuaise nourriture qu'ils ont tirée au ventre de leur mere, ou du mauuais laict de leur nourrice, ou du mauuais traictement qu'on leur a faict, ou de leur gloutonnie & façon desreglée à tetter, ou à boire, ou à manger, ou à se moudoir, ou à trop dormir.

Regime pour coupper chemin aux accidens qui ont de coustume de leur suruenir.

Pour faire sortir les dents aysément, & obuier au prurit, piquement, inflamation, & douleur des gencives, fiéure, conuulsion, flux de ventre, & autres accidens qui suruiennent durant ce temps là, il est besoin de diminuer le tettement de l'enfant, ne luy donner rien qui soit à macher, ny autre chose à manger que le laict, entretenir tousiours le benefice de ventre. Et ne rien mettre en sa bouche ny sur ses genciues qui soit actuellement froid, de peur de repousser l'humeur enuoyée pour les dilater, & apprester l'issuë de la dent : ny aussi actuellement chaud, caignant d'irriter ladicte matiere & l'endurcir. Mais ce qu'on y mettra soit lenitif, pour adoucir les genciues & appaiser la douleur. Parquoy la nourrice doit frotter doucement, & chatoüiller longuement la gencive auec le doigt, tant pour la dilater, que pour en tirer l'humidité qui y est tenant la teste de l'enfant clinée en bas, afin

que la baue sorte mieux : puis oindre la gencive d'huile de camomille, ou de lis, ou d'amandes douces, ou de gresse de canard, d'oye, ou de poulle, ou de ceruelle de liévre, ou de miel, ou auec beurre frais, ou vn peu salé, pour faire mieux filler l'humidité de la gencive. Quand les dents commencent à auprime à se monstrer, il se faut abstenir de toute chose dure à macher, de peur de les faire mousses. Mais si tost qu'elles commencent à s'endurcir, il faut (dit Auicenne) faire macher à l'enfant vn brin de racine d'iris vn peu verdelette, que la nourrice tiendra de peur qu'il ne l'aualle. Car elle oste la douleur des genciues, nettoye les humiditez qui y sont, & fait que le reste de la dent sort plus aysément, & se fortifie en sa cassette. Aucuns loüent la reglice vn peu concassée. Les femmes leur donnent vn hochet d'vne dent de loup fichée en vne canule d'argent. Pour empescher les autres maladies, il est necessaire que la mere & la nourrice, & l'enfant gardent le regime de viure qui leur a esté cy dessus ordonné. Car c'est vne chose certaine que pour engarder l'enfant d'estre maladif, il faut qu'il soit engendré de semence saine, & nourry au ventre de sa mere de bon sang, & depuis sa naissance de bon laict, & tousiours bien reglé en sa maniere de viure, de sorte qu'il ne manque de bon traictement deuant & apres estre séuré.

Comment les adolescens se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

Regime des adolescens. LES adolescens sont d'vn fort bon temperament. Voilà pourquoy ils se portent mieux au Printemps, qu'en nul autre, dit Galien au commentaire de l'Aphorisme 18. du 3. liure. Car l'air temperé est propre à leur nature. Aussi sont bien les viandes temperées. *Aph. 14. du 1. liu.* D'autant qu'ils croissent tousiours de plus en plus, & qu'ils ont beaucoup de chaleur naturelle, ils ont mestier de beaucoup de nourriture ; autrement leur corps en lieu d'augmenter se consommeroit, comme maintient Hippocrate en ses Aphorismes.

Paul leur defend l'vsage du vin. Toutesfois craignant les oppilations, ie leur en permettray boire vn petit, mais bien trempé d'eau. Ils ne doiuent point tant dormir que les enfans: mais comme ils sont plus robustes, aussi ont-ils besoin de plus grands exercices, moyennant qu'ils soyent sans excez. Car les trop violens engardent leur corps de croistre en sa iuste grandeur.

Ch. 14. du 1. liu. Æginete commande qu'ils soyēt instruicts tant aux ars liberaux que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerses sortes d'exercices, à fin que trauaillans le corps & l'esprit, ils puissent refrener les aiguillons & assauts de Venus. Car le coït ne leur vaut rien, par ce

qu'il leur affoiblit le corps, & empesche l'accroissance des membres, qui ne sont point encores paruenuz à leur parfaicte grãdeur. Ioint aussi que leur semence n'est point assez elaborée, pour engendrer enfans sans imperfection.

Ils sont subiects à saigner du nez, comme a remarqué Galien sur l'Aphorisme vingtneufiesme du troisiesme liure, pour ce que le sang qui abonde alors commence à s'eschauffer. *Pourquoy ils sont subiects aux flux de sang.*

Pour s'en garantir, il est requis de garder mediocrité par tout, en leur maniere de viure, & de ne se trop eschauffer le corps à chose quelconque. Il leur est interdict aussi de se baigner en eau froide, depeur que le corps estant trop endurci ne puisse deuenir grand. *Le moyen de s'en garantir.*

Simplice veut que les iouuenceaux destinez à l'estude de Philosophie, commencent aux bonnes mœurs; veu que pour neant auons cognoissance des choses naturelles, ou diuines, si premier nous ne reiettons les cupiditez desordonnées hors de nostre esprit.

Et à la verité il est necessaire que leurs precepteurs prennent bien garde à eux, & sur toutes choses qu'ils leurs defendent de hanter mauuaises compagnées. Car ils sont en cest aage là fort aysez à se desbaucher, s'ils ne sont bien conduicts, & nourris en la crainte de Dieu.

Il est impossible pour le iourd'huy qu'en frequentant le monde, ils ne voyent vne in-

finité de mauuais exemples de gens mal-viuans, lesquels ils imiteront plustost que les bons, si les peres & meres n'y aduisent de prés.

Comment les ieunes gens se doiuent gouuerner.

CHAP. V.

Regime des ieunes gens. LA maniere de viure des ieunes gens, qui sont en la fleur de leur aage, doit estre froide & humide, pour corriger leur complexion par trop chaude & seche. C'est pourquoy ils se portent mieux en Hyuer qu'en autre temps, à raison qu'il est contraire à leur intemperature, qui est bilieuse, comme monstre Galien sur l'aphorisme dixhuictiesme du troisiesme liure. Par ainsi l'air frais leur est bon; comme sont aussi les viandes raffraichissantes. Celles qui sont excessiuement chaudes & seches, leur sont nuisibles. Partant doiuent fuir les aulx, les oignons, pareillement la moustarde, le poyure, le gingembre, & toutes autres alimens & condimens acres. Le vin pur, prins en quantité leur offense le corps & l'esprit, principalement quãd il est fort. Car il leur cause fieure & douleur de teste, & trouble & hebete l'entendement, & les prouoque à cholere & à luxure. Mais il est expedient d'en vser sobrement meslé auec de l'eau, nõ seulemẽt pour nourrir, mais aussi pour euacuer la bile par les vrines & les sueurs.

Ils sont forts & robustes pour endurer la peine & le trauail, sans s'offenser. Tellement qu'ils sont beaucoup plus idoines en cest aage là qu'aux autres, à exercer les charges publiques, & à porter les armes. Mesme sont plus propres à estre marchãds, artisans, laboureurs & seruiteurs; pour ceste cause ils sont appellez des Latins *iuuenes à iuuando*. Selon la nourriture & l'exercice qu'ils prennent, ils ont besoin de dormir. Car le sommeil est necessaire pour faire la digestion des viandes, & pour reparer les esprits animaux dissipez par le trauail.

Il semble à voir que cest aage seul soit propice pour les mariages. Car les enfans issus d'adolescens, & de vieillards sont ordinairement defectueux, & imparfaicts de corps ou d'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens, lors qu'ils ont le corps & l'esprit en leur force & vertu, sont trouuez beaucoup plus robustes & plus dispos, pour secourir la Republique. Ioint aussi que l'vsage de Venus, moyennant qu'il ne soit pas trop frequent, n'offense nullement les ieunes hommes, tant pour la perfection de leurs membres, que pour l'integrité de leur force corporelle. Car tant s'en faut qu'ils en soient debilitez, comme les autres, qu'au contraire ils s'en sentent plus alaigres & gaillards. Les bains d'eau froide durãt la chaleur d'Esté leur sont proffitables, pour leur santé. Ils doiuent euiter la cholere, & toutes autres passions de l'âme, qui eschauffent & bruslent le sang.

Parquoy le mariage, leur est plus propre qu'aux autres.

Aquelles maladies ils sont subiects, & le moyen de s'en garantir. Et d'autant qu'ils sont fort subjects aux fiéures tant ardentes que tierces, pour ce qu'ils abondent en humeur cholerique, de laquelle sont engendrées telles maladies, comme declare Galien sur l'Aph. 29. du 3. liu. ils ont besoin pour s'en garantir, de garder exactement le regime, que ie leur viens d'ordonner.

Comment les gens de moyen aage, se doiuent gouuerner.

CHAP. VI.

Regime des gens de moyẽ aage. LE regime des gens de moyen aage doit estre plus temperé & moins raffraichissant que celuy des ieunes gẽs, par ce que l'ardeur de ieunesse est passée, & que la froideur de vieillesse les talonne de prés. Car on les apperçoit desia plus moderez au toucher, & en affaires plus posez & rassis, & en toutes leurs actions plus pesans & moins agiles qu'ils n'estoient, & n'ont plus la couleur si viue & vermeille, ny le corps si fort, pour endurer tant de peine qu'auparauãt. Et sõt beaucoup plustost offensez qu'il n'estoiẽt en la fleur de leur aage, du chaud & du froid excessif, de coucher sur la dure, de veiller, de faire trop grand chere, & de faire la desbauche en quelque sorte que ce soit, comme tesmoigne Galien. Partant l'air temperé leur est conuenable. Les viandes *Gal. sur l'Aph. 30. du 3. liu.*

médiocrement chaudes ; prises en quantité moderée, leur sont bonnes. Et leur est permis de les espicer vn petit auec canelle, gingembre & autres pareils aromates. Et n'ont que faire de se nourrir si fort, qu'ils faisoient en ieunesse, à raison qu'il ne se dissipe pas tant de leur substance, par ce que la chaleur naturelle est amoindrie, & qu'il ne se consomme plus rien pour l'accroissance. Ils doiuent de là en auant mettre moins d'eau en leur vin, qu'ils souloient faire, & moins trauailler le corps, & plus exercer l'esprit qu'en ieunesse. Ils ont besoin de bien dormir pour restaurer l'esprit animal consommé par l'exercice de leur vacation. Et n'ont que faire d'embrasser si souuent Madame Venus, qu'ils auoient accoustumé. Il ne se faut plus baigner en eau froide, mais en eau tiede. La tristesse & autres passions de l'ame leur sont nuisibles. D'autant que leur complexion est plus melancholique, ils sont subjets aux maladies qui procedent de melancholie, & nommément aux hemorroïdes. Car elles arriuent quand le sang melancholique tombe à coup sur les veines qui sont alentour du siege. Et ne laissent toutesfois pour la quantité d'humeur cholerique qu'ils ont amassée en ieunesse, d'estre saisis de fiéure aiguë, phrenesie, peripneumonie, pleuresie, cholere, dysenterie, & autres maladies bilieuses, voire encore plustost que les ieunes, d'autant qu'ils ont le

Comme ils sont subjects à beaucoup de maladies, & pourquoy.

corps plus debile. Mesme comme leur chaleur naturelle vient à diminuer, & leur force à decliner, à mesure que la vieillesse approche, ils commencent desia à estre trauaillez de courte haleine, de lethargie, lienterie, & autres affections phlegmatiques, familieres aux vieilles gens.

Le moyen de les en preseruer. Pour les preseruer de toutes ces maladies, il faut qu'ils tiennent en leur maniere de viure tousiours le milieu entre les ieunes,&les vieilles gens; & quand l'occasion le requiert, qu'ils soyent soigneux de se faire purger par l'ordonnance d'vn docte Medecin, auec medicamens tantost melanogogues, tantost cholagogues, tantost phlegmagogues, selon qu'il iugera estre expedient.

Comment les vieilles gens se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

Regime des vieilles gens. PVIS que la vie depend de la conseruation de la chaleur & de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour viure longuement & sainement de corriger leur temperament froid & sec, par vn regime chaud & humide.

L'air propre aux vieilles gens. C'est pourquoy ils se portent beaucoup mieux en Esté, pour ce que l'air chaud leur est propice. Pour ceste cause leur chambre ne doit iamais estre sans feu.

Les viandes pareillement de complexion chaude & humide, leur sont bonnes, moyennant qu'elles ne soient pleines d'excremens, & qu'elles n'engendrent gros suc. Car elles doiuẽt estre de bon suc, de facile digestion, & d'vne matiere rare, d'autant que la substance des vieillards ne se dissipe guiere. Partant faut qu'ils se gardent d'vser de toutes viandes visqueuses, grossieres, venteuses, phlegmatiques, melancholiques, & qui peuuent oppiler. *De quelles viandes il les faut nourrir.*

Leur pain doit estre de bon froment bien cuict & bien leué, auec vn peu de sel, & mãgé au bout d'vn iour ou deux. Car si tost qu'il est tiré du four, il ne se digere pas si aisément, & engẽdre des obstructiõs. Le dur aussi desseche trop. Les tartes, flancs & gasteaux sans leuain leur sont nuisibles, pour ce que tels alimens sont oppilatifs, & de fort difficile digestion. Leur nourriture ordinaire doit estre de bons chappons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisans, gelinottes, tourterelles, veau & mouton, & non pas de porc & de bœuf, ou autre chair semblable. Il leur faut faire des hachis delicats auec quelque saulce, des bons consommez, de la gelée, & du blanc-manger. Les œufs frais & mollets, leur sont tres-bons, car ils nourrissent beaucoup & promptement. Les durcis ou fricassez ne valent rien, pour ce qu'ils engendrent vn gros suc, & arrestent trop dans l'estomac.

L'vsage des poissons leur est contraire. S'ils leur prend enuie d'en manger, ils choisiront

la Sole, la truite, & la perche, & les feront habiller auec le sel, la sauge, le fenoüil & le vin. Les viandes de hault goust, & qui piquent vn peu, comme aussi les saleures ne leur sont pas mauuaises pour ouurir l'appetit, esueiller la chaleur naturelle, & consommer tout plein de gros plegmes qui sont dans leur estomac. Il est bon d'espicer leurs viandes auec le poyure, gingembre, canelle, & d'vser de la moustarde grise. Les aulx & les oignons ne leur sont pas mauuais, s'ils les ayment. Le fourmage ne vault rien, le beurre leur est sain, pour ce qu'il les humecte, les eschauffe, & si adoucit la poictrine. L'huile d'oliue aussi est tres-bonne. Le laict sert à quelques vns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstructions il nuit plustost. Les anciens ont faict grand cas du miel en cest aage, ils en mettoient à leur pain, à leurs saulces, & quasi à toutes leurs viandes. Les fruicts cruds & qui sont trop humides, pour ce qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de damas sont amis du foye, de l'estomac, des reins, & de la vescie. Les amandes font dormir, & nettoyent les voyes de l'vrine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans & noix confites, les oliues, & les pignons leur sont propres.

La quantité de leurs viãdes. Au demeurant il ne les faut iamais charger de beaucoup de viandes, pour ce qu'ils ont fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'vn petit feu s'estouffe

quand on iette grande quantité de bois dessus. Ioint aussi qu'ils endurent aisément le ieusne, cõme tesmoigne Hippocrate en l'Aph. 14. du 1. liu. Par ainsi vaut mieux de leur bailler à manger peu & souuent, principalement à ceux qui sont en l'aage decrepite. Car ils ne peuuent si bien endurer la faim, que les autres, par ce qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, ausquelles il faut continuellement verser peu à peu de l'huile, de peur de les esteindre, y en versant beaucoup tout à vn coup & soudainement.

La boisson des vieilles gens.

Le boire est autãt proffitable aux vieillards, comme il est dõmageable aux enfans. Le vin est tout leur reconfort, & pour ce on l'appelle le laict des vieilles gens; il leur reschauffe toutes les parties du corps, & purge la serosité des quatre humeurs par les vrines. Ils en doiuent choisir du bon, & ne le guiere tremper. Le vieil leur est beaucoup meilleur que le nouueau. Les vins nouueaux doux & grossiers ne valent rien, pour ce qu'ils oppilent le foye, la ratte, les voyes de l'vrine, & rendent la vieillesse subjecte à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuuent quelquesfois vser d'Hippocras, de vin de Candie & de Maluoisie. L'hydromel vineux est recommandé de tous. Au reste les vieillards doiuent boire peu & souuent.

L'exercice des vieillards.

Les vieilles gens se doiuent contenter d'vn exercice moderé, de peur que ce peu qu'ils ont de chaleur ne se dissipe. Les frictions leur sont fort vtiles le matin auec quelques onctions.

Il est expedient qu'ils s'employent au soulagement de la Republique par conseil, & meur iugement, se deportans du maniment des affaires, ou la force du corps est requise : bien qu'à l'entrée de leur vieillesse ils se puissent encore honnestement acquitter de quelque bonne charge ciuile.

Le dormir des vieillards. Iaçoit qu'il fut meilleur de dormir seulement la nuict, & veiller le iour : si est-ce qu'il est permis aux vieillards de dormir vn peu aprés le disner, principalement en Esté, d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuicts en veilles, à cause de leur temperament qui est sec, & des vapeurs acres qui s'esleuent ordinairement d'vn phlegme salé.

Comme il faut destourner les vieillards de toutes violentes passions de l'ame. Les vieillards se doiuent tant qu'ils pourront rendre libres de toutes passions violentes. Et pour ce qu'ils sont ordinairement subjects à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur temperament froid, & de la foiblesse de leur cerueau, on leur en doit oster toutes les occasion, craignant de les refroidir dauantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut resiouir le plus qu'on pourra, & pour leur donner du contentement mignarder leurs sens, la veuë, l'ouïe, l'odorat, & le goust en proposant à chacun des objects agreables.

Comme il leur faut resiouir la veüe. Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à veoir de belles femmes, à regarder la varieté des fleurs, la diuersité des belles couleurs, & porteront tousiours quelque precieuse

precieuse bague, & entre-autres le saphir, & l'esmeraude, pour ce qu'il n'y a point de couleur qui conserue plus la veuë que le vert & le violet.

Pour delecter l'ouïe, ils prefteront l'oreille à la musique des voix & des instruments, on les entretiendra de discours plaisans, on les flattera, on ne leur contredira en rien. *L'ouye:*

Pour recréer l'odorat, ils auront tousiours quelque bonne senteur sur eux, comme chaîne, & pomme musquée, ou bouquet de fleurs, & se laueront la barbe, les mains, le visage, auec des eaux odoriferantes. Pour le goust, on leur baillera ordinairement quelque friandise, afin d'esueiller leur appetit. *L'odorat:* *Le goust.*

La maniere d'obuier aux accidens, qui incommodent ordinairement les vieillards.

CHAP. VIII.

HIPPOCRATE au dernier Aphorisme du 3. liure a diligemment remarqué les maladies ausquelles sont subjects les vieillards. Il leur aduiét (dit-il) des catarrhes auec toux, difficulté de respirer, strangurie, dysurie, douleur nephritique, arthritique, vertige, apoplexie, cachexie, demāgeaisō de tout le corps, veilles, humidité des yeux, des narines, & du vētre, obscurité de la veuë, & durete de l'ouïe. Car les vieillars (dit Galien) sōt fort souuét trauaillez de catarrhes auec toux, pour ce que les parties de la teste sont aisément morfonduës, *Comme les vieilles gens sont subjects à plusieurs maladies.*

& qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la tẽperature du cerueau bien froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle en Grec *asma* tire son origine des defluxions du cerueau. Et quelquesfois procede des instrumens de la respiration, qui amassent vn tas d'excremens pituiteux. Pour ce qu'ils ont les forces debiles, les reins sont souuent oppilez, & s'y engendre des pierres, quand il s'arreste là des superfluitez grosses & visqueuses, qui deuiennent dures comme des cailloux. Les douleurs de iointures s'engẽdrẽt quelquesfois par defluxiõs d'humeurs superfluës qui se font sur ces parties là, quelquesfois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouuement. Les vertiges leur aduiennent à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'vn mouuement desreglé dans les ventricules du cerueau. Souuent aussi des superfluitez vicieuses amassées en l'estomac, il s'esleue vne exhalation vaporeuse au cerueau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie plus familiere aux vieilles gens, que l'apoplexie, pour ce qu'en cest aage là, le cerueau est rempli de superfluitez phlegmatiques. Ils sont de si mauuaise habitude, que s'il leur arriue quelque vlcere, à grand' peine la peut-on guarir, par faute de sãg. Ils se grattẽt & demangent fort, pour ce que les superfluitez qui excitent le prurit s'euacuent difficilement par le cuir, à raison qu'il est pour la fri-

gidité plus espés, & que les excremens sont plus grossiers & en quantité. Plusieurs veillent continuellement pour ce qu'ils ont beaucoup de soing, & encore plustost pour ce qu'ils ont le corps desseché. Autres sont endormis, quand il s'amasse au cerueau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux & des narines, leur aduiennent à cause des superfluitez du cerueau, lesquelles descendantes au ventre, le rendent souuent humide. L'obscurité de la veuë, & la grauité de l'ouye leur arriuent pour la debilité de la faculté sensitiue, & pour la grande siccité des organes, semble qu'ils ayent vne espece de cataracte. Les vieillards pour se garantir de toutes ces maladies, doiuent garder exactement le regime cy dessus prescript, & si tost qu'ils se sentiront accablez de quelqu'vne d'icelles, ils doiuent auoir recours de bonne heure à vn Medecin expert, qui leur ordonnera les remedes conuenables pour la guarison. Outre les maladies declarées par Hippocrate & Galien, nous voyons les vieillards encore incommodez d'autres accidens. Car ils ont ordinairement le ventre dur, ils sont pleins de vents, ils abondent en phlegmes & serositez acres, qui leur causent non seulement des demangeaisons, mais aussi des ardeurs en pissant; & sentent vne foiblesse vniuerselle, pour ce qu'ils ont l'estomac debile, & la chaleur de tout le corps languide.

Aduis pour s'en garâtir.

Autres incômoditez des vieillards.

Par quel moyen on les peut corriger. Mais on peut pouruoir à toutes ces incommoditez auec des remedes benings & amiables.

Comme on rendra le vẽtre lasche. Premierement il leur faut rendre le ventre lasche, auec des bons boüillons laxatifs. Entre autres celuy qui est fait d'vn vieux coq, bien fouëtté, puis tué, euentré & farcy de racines de persil, de fueilles de bourrache, buglose, pimpernelle, mercuriale, espinards, hysope, figues grasses, raisins de damas, dattes, iuiubes & semence de carthame, leur sert infiniment. Car outre ce qu'il tient le ventre lasche, il nettoye les voyes de l'vrine, & est fort propre pour la poictrine & courte haleine, à laquelle ils sont subjects. Les clysteres remollitifs, & les suppositoires leur doiuent estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on vse de clysteres violens & acres, il se contente de la seule huile d'oliue.

Comme ils pourront euacuer les excremens phlegmatiques, & les sereux. Pour leur purger doucement les cruditez de l'estomac, d'où procedent tant de ventositez, ils prendront quelquesfois des pilules de hiere, de celles qu'on appelle mastichines, & de l'aloës bien preparée. La terebẽthine nettoye tous les visceres sans danger. Les racines de persil & d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, & autres legers diuretiques, sont propres pour euacuer la grand' abondance d'excremens sereux contenuë aux veines, & chasser auec l'vrine la grauelle des reins.

Remedes pour la foiblesse d'estomac. Pour la foiblesse de leur estomac, & pour dissiper les vents qui les trauaillẽt, on recommande la racine de gingembre confit, les ta-

blettes d'aromaticum roſatum, l'anis confit, l'eau de canelle, l'eſſence d'anis & de girofle.

Pour eſueiller la chaleur qui ſemble eſtre endormie par tout le corps. Monſieur du Laurent eſt d'aduis de leur faire prendre ſouuent le poix de deux eſcus d'ambre gris dans vn œuf bien frais. I'approuue fort l'vſage du theriaque, mithridat, de la confection alkermes, des eaux theriacales, imperiales, celeſtes. *Pour eſchauffer les vieillards.*

On peut auſſi fortifier toutes les parties par remedes externes, comme le cerueau par bonnets & poudres cephaliques; le cœur par emplaſtres, onguents & ſachets; l'eſtomac par onctions & eſcuſſons. Bref toutes choſes aromatiques & qui ſentent bon ſont propres aux vieilles gens.

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN CHACVN PAYS

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.



A TRES-HAVLT ET TRES-ILLVSTRE PRINCE, FRANÇOIS DE LORRAINE, Comte de Vaudemont.



ONSEIGNEVR,

Durant que i'estois employé à vostre seruice en ma vocation, vous m'auez tousiours faict demonstration d'vne si bonne volonté, que la longueur du temps ne m'en a point effacé la memoire, ny la distance du lieu destourné de vostre souuenance. C'est pourquoy entre tous mes Gouuernemens, i'ay choisi c'estuy-cy qui n'est pas moins delectable, que proffitable à la santé, pour le consacrer à la grandeur de vostre nom, afin de vous rendre vn tesmoignage signalé du desir extréme que i'ay de demeurer à iamais,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.

LE CINQVIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Qu'on se doit diuersement gouuerner en son viure, selon la diuersité des pays.

CHAPITRE PREMIER.



OMME la terre est proche ou loing du Soleil, aussi reçoit elle plus ou moins la vertu de ses rayons. De là vient qu'ayant diuisé tout son globe en cinq zones, on trouue celle qui est située au milieu entre les deux tropiques extremement chaude, pour ce qu'elle a tousiours le Soleil sur sa face : & les deux dernieres qui approchent les poles, horriblement froides, à raison qu'elles sõt trop arrieres de luy: & les deux autres assises entre les tropiques, & les cercles arctiques & antarctiques, aucunement temperées, & à ceste occasion plus habitées; neãtmoins plus chaudes & seches és endroits exposez au Soleil, & plus froides & humides aux costez opposites. Il appert par là que les contrées de la terre sont toutes differentes en temperature. *Que les Zones de la terre sont differentes en temperature.*

Que les vents sont de diuerse nature.

C'est pourquoy les vents qui soufflent des quatre coings de l'vniuers, sont aussi diuersement temperez. Car bien qu'ils soyent tous (comme monstre Aristote ch. 4. du 2. liu. des Meteor.) engendrez d'vne abondance de chaude & seche exhalaison, esleuée de la terre en haut par la vertu du Soleil, & violemment repoussée en bas au tour de la terre, par la froideur & humidité de la moyenne region de l'air, qu'elle rencontre en son chemin : si est-ce qu'ils tiennent ordinairement de la nature des pays d'où ils viennent. Car les vents soufflans d'Orient, d'Occident, de Midy & de Septentrion, ont chacun leur propre temperament, qui procede de la nature des regions d'où ils sont premierement sortis, comme nous declarerons particulierement cy apres.

Que les personnes tiennent tousiours de la complexion de leur pays.

Nous voyons pareillement les personnes tenir tousiours de la complexion de leur pays: Et les regions temperées rendre les corps temperez, les chaudes bilieux, & les froides pituiteux. Aussi apperceuons nous aux pays chauds regner plustost maladies chaudes, és pays froids les froides; les humides és cõtrées humides, & les seches és lieux secs.

Que chaque pays a sa mode de viure à part.

Pour ceste cause, il est necessaire selon la diuersité des pays d'vser de diuerse maniere de viure. Car il est besoin és regions chaudes, de se gouuerner autrement qu'és regions froides, & aux autres lieux humides autrement qu'aux lieux secs.

Comment il se faut gouuerner és regions temperées.

CHAP. II.

Les pays situez entre Orient, Occident, Midy & Septentrion sont bien temperez. Car estant assis iustement au milieu des extremitez, ils participent également du chaud, du froid, du sec & de l'humide. Dauantage ils ne sont point incommodez des vents Orientaux, Occidentaux, Meridionaux & Septentrionaux, pour ce que ces vents qui viennent du bout du monde, estans paruenuz iusques à eux, n'ont point de force pour leur mal faire, à cause de la longue distance.

Qui sont les pays temperez.

C'est pourquoy les pays qui tiennent le mitan sont plus peuplez que les autres, d'autant qu'ils sont pour leur temperature fertiles en tous biens, tres-salubres & heureux en tous endroits. Les habitans de ces pays là ont la taille belle, l'esprit bon, le corps robuste, ils sont dispos, gaillards & de bonne humeur, d'autant que la bonne temperature de l'air rend les mœurs plus douces. Au contraire les nations trauaillées tant de chaleur excessiue, que de froideur extréme, sont barbares, dit Aristote en ses problemes.

Il est permis en ces quartiers là, de viure à son plaisir, de boire & de manger tout ce que on trouuera bon; & de prendre des viandes plus ou moins selon son appetit. Et bien qu'il

Maniere de viure des pays temperez.

soit vtile de se nourrir d'alimens temperez, semblables à l'air de la patrie, si peut-on toutesfois sans aucunement engager sa santé, vser alternatiuement de viandes chaudes, froides, seches & humides, moyennant que ce soit auec mediocrité.

Il est licite de s'exercer à tout ce qu'on voudra, de dormir & veiller autant qu'on en aura enuie, d'acoller Dame Venus toutes & quantesfois que l'humeur en prendra, & de se resiouïr en tout ce qu'on trouuera agreable.

Comment il se faut gouuerner és regions Orientales. CHAP. III.

La nature des pays Orientaux.

LES regions Orientales sont plus chaudes & seches, que les Occidentales, attendu qu'elles produisent toutes sortes d'espiceries, de drogues aromatiques, & de bõnes odeurs, que nous ne voyons point naistre és occidentales. Aristote dit que cela aduient à raison que le Soleil demeure plus longuement dessus les contrées Orientales, & se retire plustost & arriue plus tard aux Occidentales, à cause de leur situation; d'autant que l'Orient a l'Ocean deuant luy, qui est vny par tout, tellement que le Soleil venant à se leuer, ne rencontrant aucun obstacle, esclaire de bonne heure les pays Orientaux; & les eschauffe incontinent. L'occident au contraire a beaucoup de montaignes qui empeschent le Soleil d'y luire si tost, & d'eslancer quant & quant ses rayons

par tout. Pour ceste cause les nuicts y sont froides & humides. C'est pourquoy les vents Orientaux sont plus chauds & secs, les Occidentaux plus froids & humides. *Des vents Orientaux.*

D'orient sortent trois vents, dont le principal qui vient du leuãt vernal, est appellé des Grecs *Apeliotes*, des Latins *subsolanus*, des François *Solaire*, & des mariniers *Est*, pour ce qu'il demõstre l'estre du Soleil, comme disent aucuns. Il est le plus temperé, pur, subtil & salubre; & apporte le beautemps. *Subsolanus.*

Celuy qui sort du leuant brumal, est nommé en Grec *Eurus*, & en Latin *Vulturnus*, pour ce qu'il bruict fort, & vole hault, comme le vautour. Les mariniers l'appellent *Sudest*. Par ce qu'il tire vers midy, il est chaud & humide, mais moins que les vents Meridionaux. Il obscurcit le iour de brouillas espais, & amasse ordinairement des nuages. *Eurus.*

Celuy qui part du leuãt d'Esté est nõmé *Hellespõtius*, & des Grecs *Cacias*, mot approchãt de *cacia*, qui signifie malignité, à cause qu'il est inconstant, attirant tousiours à soy les nuées, & pourtãt malin. Les nochers l'appellẽt *Nord-est*. *Cacias.*

Puis que les personnes tiennẽt tousiours de la nature de leur pays, il ne faut point douter que les Orientaux ne soyent chauds & secs, & de complexion Solaire. Pour ceste cause nous les voyõs plus rigoureux, virils, courageux & hardis. Ioint que l'Orient, à raison que c'est l'endroit d'où procede le commencement du mouuement des cieux, selon Aristote au ch. 2. *Des gens Orientaux.*

du 2. liu. du ciel, est la partie dextre, laquelle est naturellement plus robuste que la senestre.

Regime de viure des Orientaux. Les Orientaux sont subiects aux maladies chaudes, prouenantes d'humeurs bilieuses. Partant ont besoin d'vser de viandes raffraichissantes, & de mettre force eau en leur vin, & feront mieux de vendre leurs espiceries aux autres nations, que de s'en seruir. Las bains d'eau douce leur sont proffitables. L'exercice violent, la cholere, & toutes autres choses qui eschauffent & dessechent fort, leur sont nuisibles. Le dormir leur est bon, & le coïte frequent contraire.

Comment il se faut gouuerner és regions Occidentales. CHAP. IIII.

La nature des pays & vents Occidentaux. COMME les pays Occidentaux au regard des Orientaux sont froids & humides, ainsi sont les vents qui en viennent. Combien que celuy qui souffle à lendroit du ciel, où le Soleil se couche au temps de l'equinoxe, qui est le Prince des vents Occidentaux, soit le plus temperé de tous.

Zephyrus. C'est pourquoy il est appellé des Grecs *Zephirós*, comme qui diroit *Zoopheros*, c'est à dire porte-vie, à cause qu'il viuifie & renouuelle au Printemps toute la terre. Les Latins le nomment *Fauonius*, à raison qu'il est doux, gracieux & fauorable. Les mariniers luy ont baillé nom *Oest*.

Celuy

Celuy qui vient du couchant brumal, est appellé *Africain*, & des pilotes *Sud-Oest*. Il est tempestatif, & phlegmatique, & à cause qu'il voisine le *Sud*, par fois il amene des pluyes. tonnerres & maladies. *Africus.*

L'autre qui procede du couchant d'Esté est appellé *Corus*, des Grecs *Argestes*, des mariniers *Nord-Oest*, des Italiens vent *Mestral*. Il est tourbilloneux, assez froid & humide, & engendre les gresles & les neiges. *Corus.*

Les gens Occidentaux sont pareillement plus froids & humides que les Orientaux, & par consequent plus effeminez, mols & delicats, tenans de la nature de la Lune qui se monstre tousiours la nuict vers l'Occident. Qui est cause que ceste partie comme opposite à l'Orient est reputée nocturne & sinistre. *Des gens Occidentaux.*

Aussi sont-ils plus subiects aux maladies froides, qui procedent d'humeurs phlegmatiques. Et pourtant ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. La chair leur est plus propre rostie que boüillie. Le poisson, les potages, les salades, & les fruicts ne leur sont pas bons. Les espiceries, la saulge, l'hysope, le thym, & autres herbes pareilles leur sont conuenables. Ils n'ont que faire de tremper beaucoup leur vin. L'exercice leur est fort proffitable. Le dormir excessif, le frequent embrassement de Venus, & la tristesse leur sont nuisibles. *Le regime de viure des Occidentaux.*

Comment il se faut gouuerner és pays Meridionaux.

CHAP. V.

La nature des regions Meridionales.

LEs regions Meridionales sont chaudes, pour la proximité du Soleil, & humides à cause des vapeurs qu'il excite, & pour le voisinage des contrées Occidentales.

Des vents Meridionaux.

C'est pourquoy les vents Meridionaux sont chauds & humides. Ioint aussi qu'en passant par la Zone torride, & par la mer Mediterranée, ils apportent de là, force vapeurs chaudes & humides auec eux. On les tient pour les plus mal-sains de tous. Car ils ouurent les pores du corps humain, & en tirent la chaleur naturelle, & y engendrent abondance de superfluitez, & pourriture aux humeurs, & causent en ce faisant beaucoup de maladies, mesme la pestilence, par le moyen des tonnerres, des orages & des pluyes qu'ils ameinent, qui alterent l'air, & la nature des personnes.

Auster.

Le Roy des vents Meridionaux souffle droit du Midy au Septentrion. Il est appellé des Grecs *Notus*, c'est à dire humide, & des Latins *Auster*, comme qui diroit puiseur, à cause qu'en venant il puise beaucoup de vapeurs en courant sur la mer. Les François le nomment *l'Autan*. Les pilots *le Sud*, Aucuns le vent marin, les autres Pluau, pour son effect, qui est d'amener la pluye.

Celuy qui l'accompagne du costé de l'Aurore, est appellé *Euronotus*. Et l'autre qui le costoye de la part du Ponant, *Libonotus*. Ils sont l'vn & l'autre pluuieux, comme leur maistre. *Euronotus* *Libonotus.*

Les gens Meridionaux sont de complexion merueilleusement chaude. C'est pourquoy ils sont ordinairement difformes, maigres, de petite stature, de couleur tanée, obscure & basanée, & ont les yeux noirs, les léures grosses & esleuées, les cheueux crespus, & la voix gresle; & sont foibles de corps, mais excellens en gentilesse d'esprit, tres subtils & ingenieux, & s'addonnent volontiers à contemplation, & à l'estude des lettres. Ils ont mesme inuenté plusieurs sciences occultes, descouuers les secrets de nature, institué les Mathematiques, obserué les mouuements celestes. & premierement dressé l'estat de la religion. Ils sont solitaires, tristes, secrets, ruzez, sobres, & neantmoins lascifs & paillards. Ils sont subiects à phrenesie & manie, à songes estranges, à toutes sortes de gratelle, & ladrerie, maladie si commune entre-eux, qu'on ne rencontre par les champs en ce pays-là presque qu'Hospitaux pour les ladres, comme recitent Leon l'Africain, & Aluarez. *De ceux qui habitent és pays Meridionaux.*

Pour ceste cause ils doiuent vser de toutes choses qui raffraichissent fort, manger des potages, des salades, des fruicts, assaisonner leurs viandes de jus de citrons, d'oranges, *Regime de viure des Meridionaux.*

degrenades & manger peu à la fois, mais plus souuent en recompense; & boire de l'eau où du cydre, & s'abstenir du tout de vin, ou pour le moins le bien corriger d'eau, & ont plus besoin de repos, que d'exercice: & de dormir que de veiller; & de coucher à part, qu'auec Dame Venus; & de donner relasche à leurs esprits, que de les trop trauailler. Les bains d'eau douce leur sont singulierement bons.

Comment il se faut gouuerner és pays Septentrionaux. CHAP. VI.

La nature des regions Septentrionales. LEs regions Septentrionales sont horriblement froides, à cause de la perpetuelle absence du Soleil, & seches à raison que la secheresse fait coustumierement compagnie à l'extreme froideur.

Des vents Septentrionaux. Voilà pourquoy les vents qui procedent de Septentrion sont froids & secs. Ils sont nuisibles aux fruicts, mais tres-salubres & profitables aux personnes, pour ce qu'ils reserrent les pores, & conseruent la chaleur naturelle au dedans, & rendent, comme dit Hippocrate, les corps plus robustes, plus agiles, mieux coulorez, esclarcissent l'ouye, purifient tous les sens, serenent l'air, & consomment toutes superfluitez. *Aph. 17. du 3. liu.*

Le Nord. Le Cardinal des vents Septentrionaux qu'on sent souffler directement à l'opposite de L'Austre est nommé des Grecs *Aparctias*,

c'eſt à dire vent de l'ourſe, des mariniers *Le Nord*, & des Italiens *La Tramontana*.

Il a pour compagnon du coſté d'Orient le vent de *Bize*, que les Grecs appellent *Boreas*. & les Latins *Aquilo*, qui eſbranle les tours de ſon ſouffle terrible, qui ronge, qui fleſtrit par ſes aſpres froideurs, des vignes, & des vergers les bourgeons & les fleurs. *La Bize.*

Et a vers le ponant le vent de *Galerne*, appellé des Grecs *Thracias*, *&* *Circius*, à cauſe qu'il fait des tourbillons, & des floccons laineux, les Alpes en farine. *Le vent de Galerne.*

Galien au chap. 13. du 2. liu. du regime de ſanté dit que les habitans des contrées froides ſont de temperament inegal, attendu qu'ils ont les parties exterieures froides, & les interieures fort chaudes. Partant les Septentrionaux bien qu'ils tiennent de la complexion du pays, ſi ont-ils neantmoins dans le corps abondance de chaleur naturelle & d'humeur radicale, à cauſe de la froidure de la region, qui empeſche la diſſipation des eſprits. C'eſt pourquoy ils ſont couſtumierement de grãde ſtature, & de groſſe habitude, de couleur blãche, & ont la peau deliée, les cheueux vnis, lõgs & blonds ou roux, les yeux de couleur de ciel, la voix aſpre & forte, & ſurpaſſẽt autãt en force corporele les Meridionaux, que ceux cy les excellent en ſubtilité d'eſprit. L'abondance de l'humeur & du ſang qui empeſche la ſpeculation, eſt cauſe qu'ils s'appliquent plus aux choſes ſenſibles, & aux ars Mecani- *La complexiõ des Septentrionaux.*

ques, qu'aux ſciences contemplatiues. Car leurs eſprits groſſiers & lourds eſtans par la peſanteur du corps retirez du ciel en bas vers la terre, ſ'occupent à la recherche des metaux, à la conduite des mines, à fondre & forger ouurages de fer, acier, cuiure, airain, eſquels ils ſont admirables, iuſques à auoir inuenté la Canonnerie, & l'Imprimerie. Ils ne ſont point fins ny canteleux, ains libres à parler, principalement apres le vin. Au reſte ils ſont ſubiects aux maladies plethoriques, comme fiéures, fluxions, & tumeurs.

La maniere de viure des Septentrionaux.

Pour reſiſter à la froidure de la region, ils ont beſoin de bon feu, & d'eſtre touſiours chaudement veſtuz. Les groſſes viandes auec les eſpiceries, & les herbes chaudes leur ſont bonnes. Le vin fort ne les offenſe point, moyennant qu'ils n'en prennẽt pas exceſſiuement. Ils leur eſt permis de biẽ boire & manger; mais non pas de ne faire qu'vn repas le iour, qui dure de puis le matin iuſques au ſoir, comme font pluſieurs. Il leur eſt loiſible auſſi de bien dormir, & d'acoller à leur reſueil Dame Venus, quand l'enuie leur en prendra. L'exercice ſur tout leur eſt fort proffitable.

Comment les François se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

COMME la description de toute la terre est appellée Geographie, ainsi la description de chacune region est elle nommée Chorographie. Toute la terre est diuisée en quatre parties, l'Europe située du costé de Septentrion, l'Asie au leuant, l'Afrique au Midy, & l'Amerique vers le Ponant. *La diuision de toute la terre.*

L'Europe qui est de tous costez bornée de la Mer, excepté à lendroit d'Orient, où elle n'est separée de l'Asie, que par le fleuue Tanaïs; bien qu'elle soit tenuë pour la plus petite partie du monde, si contient-elle neantmoins beaucoup de regions, dont la Gaule est la plus temperée de toutes, & pour ceste cause la plus peuplée, d'autant qu'elle est iustement située au milieu des quatre pays notables, qui l'enuironnent de tous costez, asçauoir l'Italie assise entre l'Orient & le Midy, l'Espagne entre le Midy & le Ponant, l'Angleterre entre le Ponant & le Septentrion, & l'Allemaigne entre le Septentrion & le leuant. *La temperature de la Gaule.* *La situation de la Gaule.*

De là vient que les Gaulois participent des complexions, & des mœurs de toutes ces nations, & ont vne inclinatiõ naturelle à imiter tant en habits qu'en toutes autre choses, tantost les vns, tantost les autres. C'est pourquoy Cesar les appelle legers. *La complexion des Gaulois.*

La diuision de la Gaule. Toute la Gaule est diuisée en quatre parties, en la Belgique, qui est exposée au Septentrion : la Celtique qui tire d'Occident vers Orient : l'Aquitanique qui regarde d'Occident : & la Narbonnoise qui est directement au Midy.

Prerogatiue de l'Isle de France. Chaque partie contient plusieurs prouinces, entre lesquelles l'Isle de France, qui est comme le cœur de la Gaule, tient le premier rang. C'est pourquoy les habitans d'icelle sont proprement nommez François, combien que tous ceux qui demeurent és prouinces de la Gaule reduites auiourd'huy sous la Couronne de France (lesquelles font le meilleur Royaume de toute la Chrestienté) communément soyent appellez François, non tant pour estre sortis de Franconie, que pour auoir esté de tout temps amateurs de franchise & liberté, ne haïssans rien plus que de viure sous la subjection des Princes estrangers.

Pourquoy les Gaulois sont appellés Frãçois.

L'humeur des François. Ce sont gens deliberez, courageux, actifs & diligens, belliqueux, & non moins ingenieux que hardis au faict de la guerre ; au surplus tres-affectionnez à la cognoissance des langues, à l'estude des arts liberaux, & aux bonnes lettres. Ils sont braues, ioyeux, accors & gracieux. Car ils s'accordent facilement auec toutes personnes de quelque pays, qu'ils soyent, & surpassent toutes les autres nations en courtoisie & humanité.

Les François qui demeurent presques au mitan des Gaules doiuent garder vne maniere de viure temperée, comme doiuent faire aussi les Briards, Champenois, Gastinois, Niuernois, Bourbõnois, Berruyers, & autres habitans des contrées qui sont autour de l'Isle de France. *La maniere de viure des François, & de leurs voisins.*

Les Lorrains bien qu'ils soient plus Orientaux que les François, ne doiuent pas pourtant se nourrir d'alimens plus froids qu'eux, à raison qu'ils approchent du Septentrion. *Des Lorrains*

Les Bourguignons, Daulphinois, Piedmontois, & tous ceux qui sont attenans des Prouinces Orientales non eslongnées du Midy, ont besoin d'vser d'vn regime de viure rafraichissant: *Des Bourguignons, Daulphinois, & Piedmontois.*

Et les Prouenceaux, Languedochiens, Gascons & leurs adherans, directement exposez au Midy, encore dauantage. *Des Prouenceaux, & leurs adherens.*

Ceux de Guienne, Xainctonge, Poictou, & autres Prouinces Occidentales de la Gaule, non esquartées du Midy, doiuent tenir vne façon de viure tant soit peu chaude. *Des Guiennois & leurs adjoincts.*

Les Bretons qui regardent l'Occident, doiuent vser d'vne maniere de viure d'autant plus chaude, qu'ils approchent plus prés du Septentrion. *Des Bretons.*

Les Normands, Picards, Flamens & autres habitans des regions Septentrionales de la Gaule, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure beaucoup plus chaude. *Des Normands, Picards, & Flamens.*

Comment les Italiens, Espagnols, Anglois Allemans, & autres nations de l'Europe, se doiuent gouuerner en leur viure.

CHAP. VIII.

Le naturel des Italiens.

LEs Italiens sont de temperament plus chauds que les François, à cause qu'ils sont plus Orientaux, & si approchent plus prés du Midy. Car l'Italie s'estend d'vn long traict entre Orient & Midy. C'est pourquoy ils sont d'esprit subtil, fins, matois, mignards, vanteurs, de taille gresle, de couleur noire, prompts en leurs action, & adroits à toutes choses. Partant ont besoin d'vne maniere de viure fort raffraichissante & humectante, & d'vser ordinairement de potages, de salades, de fruictages, de laictages, & de toutes viandes creuses, & de legere nourriture, principalemēt les Latins, les Toscans, & autres qui au regard de Rome habitēt de ça le mont Apennin. Car ceste partie d'Italie est beaucoup plus chaude que l'Apennine, non seulement pour ce qu'elle est exposée au Midy, mais aussi pour ce que les montaignes empeschent le passage des vents Septentrionaux, & font reuerberer les rayons du Soleil és campagnes voisines. Ceux de Sicile, du Sardaigne, & des autres Isles circonuoisines, doiuent tenir vn regime de viure

La maniere de viure des Italiens.

Des Siciliens, Sardiniens & leurs voisins.

d'autant plus refrigeratif, qu'ils s'aduancent dauantage sur le Midy.

Les Espagnols de leur naturel sont plus froids que les Italiens, par ce qu'ils regardent l'Occident, toutesfois plus chauds que les François, à cause qu'ils ne sont pas loing du Midy. C'est pourquoy ils sont coustumierement graues, pensifs, taciturnes, dissimulez, hautains, superbes, arrogans, presumptueux & ambitieux, d'habitude maigre, de couleur basanée, & de poil noir. *Le naturel des Espagnols.*

Ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure temperée en chaleur & en froideur, principalement les Castilliens, qui sont quasi au mitan d'Espagne. Ceux de Gallice, & les Portugais qui sont au Ponant, & les Nauarrois qui sont du costé du Nord, doiuent garder vn regime quelque peu plus chaud: Et ceux d'Arragon qui tirent vers le Leuant, & ceux de Grenade qui sont exposez au Midy, quelque peu plus froid. *Leur maniere de viure.*

Les Anglois sont de complexion beaucoup plus froids que les Espagnols, pour ce qu'ils sont Occidentaux, & prés du Septentrion. Ils sont aussi plus pesans, de couleur plus banche, de plus grosse habitude, & de grande taille. C'est pourquoy ils doiuent vser d'vne maniede viure plus chaude, & manger dauantage, comme doiuent faire aussi les Irlandois, qui les auoisinent du costé d'Occident, & les Escossois, du costé de Septentrion. *La complexiõ des Anglois.* *La maniere de viure des Anglois Irlandois & Escossois.*

La complexion des Allemans.

Les Allemans bien qu'ils tirent vers Orient, approchent neantmoins du Septētrion. Pour ceste cause ils sont froids au dehors, mais abondans en chaleur naturelle au dedans. C'est pourquoy nous les voyons de grande stature, de grasse habitude, forts & robustes, ayans ordinairement bon appetit, & vne aulne de boyaux vuide, pour festoyer leurs amis; Au surplus aussi grossiers d'esprit que de corps, mais bons compagnõs, sans cautele, ny malice. Ils ont besoin de manger beaucoup, & d'vser de grosses viandes, qui nourrissent fort, & qui eschauffent. Ils ont licence de boire du bon vin, & sans eau, pour ce qu'ils s'en trouuent bien, moyennant qu'ils n'en prennent point excessiuement. Mais quand ils s'arrestēt trop long temps à faire carousse (comme ils ont coustume de faire) ils portēt apres la peine de leur yurognerie. Mais la maniere de viure doit estre beaucoup plus chaude en la basse, qu'en la haute Allemaigne, d'autāt que celle là decline plus du costé de Septentrion, & celle cy s'estend dauantage vers Orient. Au Royaume de Boheme qui est assis au milieu de la Germanie, il faut que la façon de viure tienne le mitan entre les deux.

La façon de viure de. Allemans.

Des nations contiguës de la Germanie.

Les habitans de Dannemarch, de Suece, de Noruege, & des pays limitrophes, les Polonois, Moschouites & tous leurs adherans, selon qu'ils approchent plus ou moins du Nord ou du Leuant, doiuent garder vne façon de viure correspondante.

Les Hongrois, Esclauons, Vualachiens, & Thraciens, qui tirent vers Orient, & s'aduancent vers Midy, demandent vne maniere de viure raffraichissante. *Des Hongres & de leurs attenans.*

Les Grecs qui regardent l'Asie du costé d'Orient, & l'Afrique du costé de Midy, requierent vn regime de viure encore plus refrigeratif; mais non pas tant les Albanois, Macedoniens, & Thessaliens, que ceux d'Achaïe, & ceux des Isles d'Euboë ores nommée Negreponte, & de Peloponese, dite auiourdhuy la Morée, & de Crete maintenant appellée Candie, qui est directement assise au Midy. Voila comme il se faut gouuerner en l'Europe, qui est la partie du monde de tout temps appellée la Chrestienté; bien que maintenant en Thrace, Grece & aux enuirons, nostre Religion y soit abolie par la Tyrannie du Turc, qui y a planté la sienne superstitieuse & pernicieuse. *Des Grecs.*

Comment il se faut gouuerner, en l'Asie, l'Afrique, & l'Amerique.

CHAP. IX.

L'ASIE a jadis esté la plus fameuse partie du monde apres l'Europe, par le moyen des Monarchies des Perses, Medes, Assitiens, Babyloniens & autres. Et principalement à cause que l'Escriture Saincte en faict souuent mention. Car Dieu y crea le premier homme, *Pourquoy l'Asie a esté tant renommée.*

qui par Sathan y fut seduit & asseruy: puis apres par IESVS-CHRIST racheté & affranchi. Tellement que ce qui est traicté en l'ancien testament, est quasi tout aduenu en l'Asie. Elle est de tous costez enuironnée de la Mer, hors-mis en la partie qui est annexée à l'Europe, & celle qui est iointe à l'Afrique entre la Mer Rouge & Mediterrannée. L'Asie est distinguée en majeure & mineure.

L'Asie mineure. *Sa temperature.* La petite Asie, ou estoient jadis Troye la grande tant renommée par tout, Pergame ville celebre d'où Galien fut natif. Et Cos patrie d'Hippocrate, est vne region bien temperée, principalement au milieu. Car en Esté & en Hyuer on y apperçoit vne mediocre temperature, & encore dauantage au Printemps & en Automne, comme tesmoigne Galien au ch. 13. du 2. liu. de la santé, & sur l'Aph. 14. du 3. liu.

Sa situation. A raison qu'elle est située quasi au mitan du monde, entre l'Europe, l'Afrique & la grande Asie.

La maniere de viure des habitans de la petite Asie. Pour ceste cause il est expedient en ce pays là, d'vser d'vne maniere de viure temperée. Combien qu'il ne nous chaille comment s'y gouuernent maintenant les Turcs ennemis iurez des Chrestiens, qui par leur tyrannie, ont reduits sous leur obeïssance ceste belle contrée, appellée auiourdhuy Natolie, qui comprend en soy, Phrygie, Mysie, Lydie, Carie, Æolie, Ionie, Doride, & a au Nord Pont & Bithynie; au Ponant le Propontide auec

l'Hellespont & l'Archipelague ; au Midy la Mer Rhodiene; & au Leuant les pays de Galatie, Pamphylie, Lycie, & plus auant Cappadoce, Armenie, & Cilicie. Et est enuironné de Lesbos, Chios, Icarie, Samo, Cos, Rhode, Chipre & plusieurs autres isles.

De la grande Asie.

Les nations de la grande Asie bien qu'elles soient Orientales, si elles tirent vers Septentrion, comme les Pontiques, Colchiens, Sarmates ou Tartares, & Scythes, doiuent garder vne maniere de viure chaude : Mais celles qui approchent du Midy, comme les Syriens, Iuifs, Mesopotamiens, Babyloniens, Medes, Hircaniens, Parthes, Perses, Carmaniens, Indiens & Arabes, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure raffraichissante.

La forme de l'Afrique.

Ce qui la reduë celebre.

L'Afrique seroit vne isle n'estoit qu'elle est conioincte par vne certaine pointe à l'Asie, entre le pays de Iudée & d'Ægypte. En icelle estoit la florissante cité de Carthage, jadis si grande, si puissante & si opulente, qu'elle tenoit les Grecs en crainte, auoit les Siciliens pour subjects, & les Espagnes presque sous son obeïssance, & donnoit terreur à Rome. Elle fut ruinée par les Romains, puis rebastie, si magnifique qu'elle ne deuoit guere à son antiquité en grandeur. Depuis a esté reprise & destruite tellement par les Arabes, qu'elle est auiourdhuy extremement pauure & miserable. Partant vn vray mirouër de l'inconstance des Seigneuries de ce monde.

Il n'y a auiourdhuy en Afrique que ceux qui sont sous l'Empire du Prestre Iean qui fassent profession de la Religion Chrestienne.

La maniere de viure des Africains.

Les Africains, comme les Ægyptiens, Numidiens, Lydiens, Carthaginois, Guineens, Nubiens, Abissinniens, Æthiopiens ou Noirs, & Maures ou Barbares, doiuent garder vne maniere de viure fort refrigeratiue, pour ce qu'ils regardent de prés le Midy.

Quand & par qui l'Amerique a esté cogneuë.

L'Amerique fut auprime descouuerte l'an 1492. par Christophle Colomb Geneuois, enuoyé de la part du Roy de Castille, pource faire. Et de puis plus amplement recogneuë par Americ Vespucce Florentin, duquel elle porte le nom.

La figure & situation de l'Amerique.

Sa figure est semblable à deux isles accouplées par le milieu d'vn petit destroit de terre ferme, dont l'vne qui comprend la nouuelle France, la nouuelle Espagne, la Floride, & autres terres de puis nagueres descouuertes tire vers Septentrion ; & l'autre qui contient le Peru, le Bresil & plusieurs autres pays, tend vers Midy.

La maniere de viure des habitans de l'Amerique.

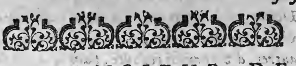
Or jaçoit que toute l'Amerique soit Occidentale, si est-ce qu'en la partie Meridionale on doit vser d'vne maniere de viure plus froide, & en la Septentrionale plus chaude.

LE GOVVER-

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN CHACVNE SAISON.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.



A MONSIEVR DE FRESNE, BARON DE VERET la Ferté, la Salle, &c. Conseiller du Roy en ses conseils d'Estat & des finances, & Secretaire de ses commandemens.

MONSIEVR,

Encore que vous soyez sans cesse occupé au maniment des affaires d'Estat, ie n'ay toutesfois laissé de faire voir ce mien liure au public sous la splendeur de vostre nom, esperant que quand vous voudrez donner relasche à vostre esprit, vous l'employerez tres-volontiers à en faire lecture, tant pour le plaisir que vous y prendrez, que pour le proffit que vous en tirerez. Car ie crois qu'il n'y a personne, s'il n'est ennemy de sa propre nature, qui ne trouue delectable & vtile, ce qui touche la conseruation de sa santé.

Deux cauſes m'ont incité à vous preſenter ce Gouuernement, l'vne qu'il a beſoin comme les autres, d'vn parrin redouté, pour le defendre contre les mediſans : l'autre qu'il portera fidele teſmoignage à la poſterité, que ſon autheur aura touſiours eſté.

MONSIEVR,

Voſtre très-humble ſeruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SIXIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier la maniere de viure, selon la diuersité des saisons

CHAPITRE PREMIER.



OMME la vicissitude continuelle du iour & de la nuit, procede du tour que fait ordinairement le Soleil en 24. heures, d'Oriét en Occidét, par le rauissemét du premier mobile; ainsi la reuolution perpetuelle des quatre saisons prouient-elle du cours qu'il fait en vn an de son propre mouuement, d'Occident vers Orient, à lentour du Zodiaque, qui contient douze signes, six du costé Septentrional, appellez le Belier, le Taureau, les Gemeaux, l'Escreuisse, le Lyon & la Vierge; & six du costé de Midy, nommez la Balance, le Scorpion, l'Archer, le Capricorne, le Verseau & les Poissons. Car le Soleil qui tourne sans cesse autour de la terre, par le mouuement rapide du premier Ciel, en passant sur nostre hemisphere, cause le iour, par le moyen

D'où prouiét la reuolution des quatre saisons.

Commme le Soleil cause le iour & la nuict.

de ses rayons lumineux qu'il darde directement sur nous: & en se retirãt en l'hemisphere opposite entreuient la nuict, à raison que l'ombre de la terre nous priue de sa lumiere, de sorte que nous n'en iouïssons plus, que par le moyen de la Lune, qui comme vn miroir poly en reçoit la clarté, qu'elle nous r'enuoye de nuict ç'a bas, le Soleil absent & eslongné d'elle. Mais le cours annuel que fait le Soleil de son propre mouuement, par les douze signes du Zodiaque, dans la ligne ecliptique, cause les diuerses saisons de l'année, en rendant les iours quelquesfois plus longs que les nuicts, quelquesfois plus courts, & quelquesfois égaux. Car d'autant que le Soleil marche tousiours de biais, autour d'vn cercle oblique, qui embrasse tout le Ciel, comme vne ceinture accrochée en escharpe, tantost il s'approche, tantost il s'eslongne de nous, sans s'arrester iamais en vn mesme endroit. Par ce moyẽ il apporte diuerses alterations en l'air, qui est naturellement subject à receuoir les impressions & influences des corps celestes. Car le Soleil eschauffe, & desseche par sa chaleur: La Lune au contraire refroidit & humecte. Partant durãt les longs iours l'air est rẽdu chaud & sec, pour la longue demeure que fait le Soleil sur nostre horizon: & durans les courts iours, l'air est froid & humide, pour ce que la Lune domine plus longuement que le Soleil: Et quãd les iours & les nuicts sont égaux, l'air est temperé, pour ce que l'vn regne autãt que

Comme le Soleil cause les saisons diuerses.

l'autre. L'air reçoit aussi des grands changemens en ses qualitez par les eclipses du Soleil & de la Lune. Les autres planetes, & les estoilles fixes, & principalement les Pleïades, Hyades, la Canicule, le Chien, l'Arcture, & l'Orio͂, à leur leuer & coucher, alterent aussi & changent mrueilleusement l'air, & les corps inferieurs, comme Ptolomée le monstre au chap. 8. du 1. liu. du iugement des astres. Et Pline au 2. liu. chap. 39. Mais ie laisse là pour le present toutes les autres estoilles errantes & fixes, qui par leurs aspects & influences produisent diuers effects en l'air; m'arrestant seulement aux deux grands luminaires que Dieu fit au commencement, à sçauoir le Soleil pour gouuerner le iour, & la Lune pour auoir domination la nuict, comme tesmoigne Moyse au premier chapitre de Genese.

Pourquoy on a diuisé l'an en quatre saisons.

Les anciens ont remarqué durant que le Soleil accomplit la course de sa carriere, quatre changemens signalez en l'air, qui se font par le moyen de l'egalité & inegalité des iours & des nuicts. C'est pourquoy ils ont diuisé l'an en quatre temps, que nous appellons autrement saisons, le Printemps, l'Esté, l'Automne, & l'Hyuer: lesquels sont distinguez par deux Equinoxes, dont l'vn eschet au Printemps, & l'autre en Automne; & deux Solstices, vn qui arriue en Esté, & l'autre en Hyuer.

Que c'est qu'Equinoxe.

Equinoxe est vne égalité entre le iour & la nuict, qui aduient par tout le monde quand le Soleil est sous la ligne de l'Equateur.

L'Equinoxe du Printẽps. Le premier Equinoxe est celuy du Printẽps au mois de Mars, quand le Soleil est sur le premier poinct du signe du Belier. Car il se leue sur l'horizon à six heures, & se couche à six.

L'Equinoxe d'Automne. L'autre Equinoxe est celuy d'Automne au mois de Septembre, quand le Soleil entre au signe de la Balãce. Car il demeure douze heures sur nostre horizon, & douze dessous.

Que signifie Solstice. Solstice vaut autant à dire comme station du Soleil, pour ce que le Soleil estant paruenu iusques à ce poinct là, semble s'arrester, pource qu'il ne peut plus approcher, ou s'esloigner de nous. Les Grecs l'appellent Tropique du mot τρόπος, qui signifie destour, pour ce que le Soleil alors remonte, ou redescend.

Le Solstice d'Esté. Le Solstice d'Esté eschet au mois de Iuin quand le Soleil entre au premier poinct du signe du Cãcre, & pour ce qu'il est alors esleué en l'Apogée au plus haut lieu de son epicycle, il fait le plus long iour, & la plus courte nuict de l'année.

Le Solstice d'Hyuer. Le Solstice d'Hyuer aduient au mois de Decembre, quand le Soleil fait son entrée au signe de Capricorne; & d'autant qu'il est alors descendu en son Perigée ou plus bas estage, il fait le plus court iour, & la plus longue nuict de l'année. Pour ceste cause les anciens ont appellé de Solstice hyuernale, *bruma*, comme qui diroit βραχὺ ἦμαρ, c'est à dire court iour.

Pourquoy les saisons sont differentes en temperature. Au Solstice d'Esté le Soleil est tres-ardẽt & tresvigoureux, à cause qu'il est plus proche de

noſtre Zenit, & qu'il darde ſes rayons preſques à plomb ſur noſtre teſte. Mais au Solſtice d'Hyuer, pour ce qu'il eſt plus eſlongné du Septentrion, & qu'il eſpard obliquement ſes rayons, ils ont moins de force, dont vient que nous ſentons le froid. En l'vn & l'autre Equinoxe le Soleil n'eſt pas ſi pres de noſtre teſte qu'au Solſtice d'Eſté, ny ſi loing auſſi que au Solſtice d'Hyuer, mais eſt iuſtement entre-deux, & ſi ſes rayons frappent moyennemẽt la terre, ny trop à plomb, ny trop obliquement, dont s'enſuyuent des effects temperez entre le chaud & le froid. Voilà pourquoy les ſaiſons de l'année ſont de temperature differente, comme nous monſtrerons cy apres particulierement.

Et ne faut point douter que noz corps ne deuiennent tels, qu'elles ſont. Car le temps chaud nous eſchauffe, le froid nous refroidit, le ſec nous deſſeche, & l'humide nous humecte. De là vient qu'en chaque ſaiſon, diuerſe humeur abonde au corps.

Pourquoy il faut viure autrement en vne ſaiſon, qu'en vne autre.

Puis donc qu'il eſt beſoin de chãger le regime ſelon le changement des complexions, & & la varieté des humeurs qui ſont exceſſiues au corps, (comme nous auons declaré ailleurs) il eſt neceſſaire pour entretenir ſa ſanté, de diuerſifier la maniere de viure, ſelon la diuerſité des ſaiſons. Car vne meſme façon de viure, ne peut eſtre conuenable en tout temps.

Comment il se faut gouuerner au Printemps.

CHAP. II.

Description allegorique du Printemps, touchant sa preminẽce & beauté.

ENTRE les saisons de l'année le Printemps tient le premier rang. C'est pourquoy * Apollõ luy est fait tous les ans cest honneur, raudant par l'vniuers, de le visiter le premier, prenant la route de sa carriere vers Septentrion, pour s'acheminer en nostre quartier. * Le Prince Latonien n'est pas si tost entré en sa premiere maison, que le mignard * Zephire doucement souspirant, vient * baisotter sa Flore. La belle Nymphe bien parée, & brauement vestuë d'vne robbe verte, toute pleine de broderie, façonnée d'vn admirable artifice, quant-&-quant se presente auec vne face riante, pour faire hommage au Roy, & pour receuoir gracieusement son cher amy. La pompe est si grande que les champs où ils s'entrebaisent, sont tous couuers de tapis fleuronnez de mille & mille fleurs, enrichis de l'esmail de leurs viues couleurs. Pour combler le triomphe, les chantres aislez, rangez par escadrons, en lieu de haut-bois, de clairons, & de trompettes, font retentir tout l'air du bruit des accords fredonnez de leur melodieuse musique.

** * Le Soleil fils de Latone.*

** C'est vn vent temperé qui vient d'Occident.*

** C. souffler sur la terre mere des fleurs.*

Amour tandis voyant les oyseaux en si gaye humeur, maugré la froideur des plus humides nuës s'en va les enflammer. De là elle descend dans la mer iusques au centre des

eaux, eschauffer les poissons. Puis Cupidon errant çà & là par les forests desertes, tire de son arc apres les sangliers & les cerfs. Mesme parmy les citez fait sentir aux hommes & aux femmes la fureur de ses traicts ineuitables, en leur embrasant le cœur d'vne flamme amoureuse, qui les tourmente si fort, que pour soulager leur martyre, ils sont contraints d'esteindre ce feu par doux embrassements, & en ce faisant de multiplier le monde, de leur feconde semence.

Le Printemps dure tant que Phœbus ayt passé les trois premiers signes Septentrionaux du Zodiaque, le Belier, le Taureau, & les Gemeaux. De sorte qu'il contient trois mois, vne partie de Mars, Auril, & May entiers, & vne partie de Iuin. Combien que noz Medecins anciens ne l'ayent estendu que iusques à ce que les Pleïades se leuent le matin, enuiron le huict ou dixiesme iour de May. Mais ie suis d'aduis auec les Astronomes de le mesurer plustost selon le cours du Soleil, le faisant regner tant que le Roy des astres ayt acheué entieremẽt le premier quartier de l'année. *Le regne du Printemps.*

Le Printemps commence en l'Equinoxe quand le Soleil fait son entrée au Belier, & finit au Solstice d'Esté, lors qu'il entre en l'Escreuisse. *Son commencement.* *Sa fin.*

Or iaçoit qu'en l'Equinoxe du Printemps les iours soyent égaux aux nuicts, si est-ce *La longueur des iours du Printemps.*

que de là en auant iusques au Solstice d'Esté, ils croissent peu à peu, à mesure que les nuicts decroissent. Car en Mars les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Mais en Auril ils ont treize heures, & les nuicts onze. En May quatorze heures, & les nuicts dix. En Iuin quinze heures, & les nuicts neuf. Tellement que nous voyons les iours agrandir, & les nuicts apetisser fait à fait que le Soleil mõte d'vn signe plus bas, en vn plus haut.

Les signes du Printemps. Entre les signes du Printemps, le Belier est plus humide que sec. Le Taureau est chaud & humide, toutesfois temperément. Es Gemeaux la chaleur surpasse l'humidité.

Que signifie le nom de Belier. Le premier signe a esté par les anciens nommé le Belier, par ce qu'il heurte de ses cornes la borne de l'an nouueau, d'autant que le Soleil (comme dit Macrobe) vient à recouurer sa force, & desployer viuement ses rayons au milieu de Mars. Ioint que les doux effects du Soleil de Mars, sont proprement comparez au mouton, animal doux, & de naturel gaillard.

Du Taureau. Ils ont appellé le second signe le Taureau, pour ce que la terre deschargée de la rigueur de l'hyuer, & destrempée par l'humide benignité du mois de Mars, est propre alors à estre cultiué, de sorte qu'il est temps d'accoupler les bœufs à la charruë, pour la labourer.

Des Gemeaux. Ils ont donné le nom des Gemeaux, ou Bessons au troisiesme signe, à cause de l'accroissement & multiplication des biens qui germent & s'entretiennent.

Les Pleïades sont au derriere du Taureau, & les Hyades à la teste, laquelle se voit au signe des Bessons. Les Pleïades sont sept estoilles pres du genoüil du Taureau, que les Latins appellent *Vergiliæ*, & les François la Poussiniere. Le Sieur de la violette la nomme la glougloussante poulle, qui sept poussins esclos par le ciel tousiours roule. *Les Pleïades.*

Les Hyades c'est à dire pluuieuses, sont cinq (les autres disent sept) estoilles esparses au front du Taureau. Les poëtes ont feint que c'estoient les Nymphes de Bacchus. Elles renuersent souuent l'esperance du laboureur & du vigneron. Car quand elles se leuent le Soleil se trouuant à l'opposite, & que la Lune s'y rencontre, si d'autres planetes d'auenture n'entreuiennent és signes chauds & secs pour s'y opposer, il s'en ensuyt force pluyes qui gastent le plus souuent les bleds & les vignes. Si que de temps en temps on a remarqué à la queüe du Printemps, certains iours dangereux & redoutables pour les biens de la terre. Le vulgaire coustumierement accuse les iours de S. George, S. Marc, S. Croix, & S. Medard, ignorant que les sinistres aspects de ces estoilles en sont cause, d'autant que leur froideur ecclipse la chaleur du Soleil. *Les Hyades.*

Le Printemps est de nature chaud & humide; combien que ces deux qualitez soyent tellement moderées en luy, qu'il ne paroist ny en l'vne, ny en l'autre aucunement excessif durant sa constitution naturelle. Et pour *La nature du Printemps.*

ceste cause on tient qu'il est temperé en toutes qualitez. Car d'autant qu'il est entre l'Hyuer, qui est froid & humide, & l'Esté qui est chaud & sec, nous voyons son temperament estre moyen entre les extremitez, comme tenant de l'vne & de l'autre saison. Aussi-sentons-nous le vent qui souffle d'Occident sur la terre durant son regne estre si temperé, qu'on ne se pourroit plaindre qu'il soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop sec, ny trop humide. En ce temps là nous apperceuons pareillemẽt le sang, qui est temperement chaud & humide, abonder au corps.

Aph. 9. du 3. liu.

C'est pourquoy Hippocrate maintient que le Printemps gardant sa constitution naturelle est tressalubre, & moins dangereuse que les autres temps de l'année. Car iaçoit qu'au Printemps il y arriue beaucoup de maladies, si est-ce que la plus part ne prouiennent pas de luy, ains de mauuaises humeurs que les saisõs precedentes ont engendrées au corps, lesquelles fonduës par sa benigne chaleur, nature veut pousser dehors, afin de se depestrer des ennemis de sa santé. Cõme la manie, la melancholie, l'epilepsie, la squinance aduiennent souuent au Printemps, mais elle tirent leur origine d'humeurs melãcholiques que l'Automne a produit au parauant. La distillation du cerueau par le nez, le rheume & la toux suruiennent en mesme temps, mais elles procedẽt d'humeurs phlegmatiques amassées durãt l'Hyuer, & cachées au fonds du corps, pour la

Les maladies du Printemps.

Aph. 20. du 3. liu.

froidure de l'air qui nous enuironne, puis eſpanduës du centre à la circonference de la chaleur du Printemps. Tellement qu'à proprement parler celles-là ſont maladies Automnales, & celles cy Hyuernales.

Il y a encore d'autres maladies familieres au Printemps, comme les dartres, roignes, galles, tubercules, gouttes, mais elles ſont toutes ſans peril, & (qui plus eſt) cauſe de ſanté, par ce que venantes à naiſtre, le fonds du corps eſt nettoyé des mauuaiſes humeurs tranſportées des parties nobles au cuir. Pareillement le flux de ſang ordinaire au Printemps, en euacuant l'abondance & le vice des humeurs, couppe chemin à vne infinité de maladies. Parquoy le Printemps eſt la plus ſalubre ſaiſon de l'année. Car ſ'il trouue quelque corps doué de bonne humeur, il le conſerue en ſanté, ſans rien changer de ſa propre nature. Au contraire l'Eſté, l'Automne & l'Hyuer, bien qu'ils rencontrent vn corps pur & net, ſi ne laiſſent-ils de l'infecter d'humeur bilieuſe, melancholique, ou pituiteuſe.

Mais ſi le Printemps ſort hors des limites de ſa temperature, il eſt maladif auſſi bien que autres ſaiſons, comme teſmoigne Hippocrate. *Aph. 11. de 3. liu.* Car ſi l'Hyuer eſt ſec & boreal, & le Printemps pluuieux & auſtral, il ſuruient neceſſairement en Eſté force fiéures aiguës, ophtalmies, dyſenteries, principalement aux femmes & aux hommes qui ſont de nature humides.

Aph. 12. du 3. liu. Et si l'Hyuer est doux, austral & pluuieux, & le Printemps sec & boreal, les femmes grosses qui doiuent enfanter au Printemps, pour legere occasion accouchent auans terme: & celles qui portent leurs enfans à terme, ne les gardent guere: Si dauanture ils viuent, ils sont debiles & maladifs. Car les corps renduz humides, mols & laxes par la clemence de l'Hyuer, reçoiuent aysément aux parties interieures la froideur de l'air ambient, de sorte qu'il ne se faut point estõner si les enfans qui auoyent esté desia longuement accoustumez à la chaleur de l'air, estans viuement frappez du froid, meurent au ventre de leur mere, ou incontinent apres leur naissance; & si ceux qui viuent sont langoureux, attendu qu'ils ne peuuent supporter pour leur foiblesse vn si soudain changement en vn contraire.

Aduis pour se preseruer des maladies du Printemps. Pour se garantir de beaucoup de maladies qui arriuent ordinairement au Printemps, à cause des grosses humeurs qui ont croupis durant l'Hyuer au corps, qui s'esmeuuent aussi tost qu'elles sont renduës fluides par la chaleur printaniere: toute personne curieuse de sa santé, doit en ceste saison mander exprès vn Medecin bien capable, pour aduiser si le sang, ou la pituite, ou la melancholie est redondante au corps, afin d'en faire de bonne heure euacuation, ou par phlebotomie, ou par medicamens phlegmagogues, ou melanogogues, ordonnez en la quantité & en la maniere qu'il iugera estre conuenable, apres

auo.

auoir preparé le corps & les humeurs comme il appartient.

Au surplus le Printemps bien temperé demande vn regime de viure correspondant à sa constitution naturelle. S'il est froit au commencement, il faut vser d'vne maniere de viure semblable à celle d'Hyuer. S'il est sur la fin excessif en chaleur, il est besoin de se gouuerner en son viure comme en Esté. On doit vser au Printemps de chair de veau & de chéureau; Et laisser le rosty pour mãger du boüilly. Les oyseaux en ce temps-là sont autant insalubres, que desplaisans au goust, pour ce qu'ils sont alors addonnez à procreation. Les poissons qui hantent les pierres, & les œufs mollets sont bons. La cichorée, le houblon, & les asperges, & autres herbes semblables sont propres. Aussi sont les raisins de damas. Il ne conuiêt au Printemps manger tant qu'auions de coustume en Hyuer: mais il faut en recompense boire quelque peu dauantage, & mettre plus d'eau en son vin. Le vin d'Aix surpasse en ce temps là tous les autres vins. Il suffit de dormir la nuict sept heures. Il est expedient de prendre quelque leger exercice au matin, comme d'aller maintenant à cheual, tantost à pied, de ioüer quelquesfois à la paulme. La saison inuite à passer ioyeusement son temps, à chanter, à sonner des instrumens, à visiter ses amis, à se pourmener aux champs, & à prendre plaisir de voir la verdure: & la varieté des viues peintures des bois, des

Regime de viure propre au Printemps.

Gal. sur l'Aphor. 15. du 1. liu.

prez & des campaignes, & à contempler les naïfs tableaux de la braue Flore, & à ouyr les meneſtriers aiſlez, & à ſ'amuſer par fois à lire choſes plaiſantes, en ſe repoſant ſous l'ombrage des arbres feuilleux, proche de quelque fontaine, ou riuiere. Il n'y a ſaiſon auſſi plus propre que le Printemps, pour ſ'eſbatre auec la belle Venus.

Comment il ſe faut gouuerner en Eſté.

CHAP. III.

Deſcription allegorique de l'Eſté, touchãt ſon excellẽce, & vtilité.

IL ne faut point douter que l'Eſté ne ſurpaſſe en perfection toutes les autres ſaiſons. Car bien que le Soleil ſoit pere des quatre temps de l'année, ſi eſt-ce que l'Eſté luy touche beaucoup de plus prés, que ſes autres enfans. De là vient qu'il reçoit plus de force & de vigueur de ſes rayons ardens; & ſi reſſemble mieux à ſon pere, que ne fait ſon aiſné, & ſes cadets.

La terre auroit inutilemẽt porté des fleurs, ſi l'Eſté n'en produiſoit des fruicts, & n'amenoit à perfection ce que le Printemps a commencé. L'humeur que le Printemps departit à la terre, pour eſpoindre les fleurs, languit touſiours en ſéue, & ne ſe meurit point, ſans la force de l'Eſté. C'eſt luy qui du Printemps, & de la belle Flore accomplit les amours. La braue Dame en vain auroit eſté aymée de ce gay iouuenceau, ſi l'Eſté plus robuſte ne la rendoit feconde.

L'Esté a pris* Cerés pour sa tres-chere espouse. De sa viue chaleur, il luy eschauffe le sein, & la couronne d'espics. Si que par son moyen elle nous produit le bled, pour substanter noz corps. Par sa chaleur * Bacchus nous donne le bon vin, pour resiouir l'esprit. Et si * Pomone encore, pour nostre contentement nous presente des fruicts, qui sont par sa chaleur paruenuz à maturité. C'est (pour dire en vn mot) nostre pere nourricier, & nostre pouruoyeur, qui de tous biens nous fournit à foison, en versant sur noz champs * la corne d'Amalthée.

** La Deesse des bleds.*
** Le Dieu du vin.*
** La Deesse des fruicts.*
**C. abondãce de toutes choses.*

L'Esté regne autant que le Soleil arreste és trois derniers signes Septentrionaux, l'Escreuisse, le Lyon & la Vierge. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Iuin, Iuillet & Aoust entiers, & vne partie de Septembre. Vray est que noz Medecins luy donnent quatre mois de durée, l'estendant depuis le leuer des Pleïades, iusques au leuer d'Arcture. Mais i'ayme mieux suyure les Astronomes, qui assignent le commencement de l'Esté au Solstice, quãd le Soleil fait son entrée au Cancre: & le milieu, quand il est au Lyon: & la fin, quand il sort de la Vierge, pour entrer en l'Equinoxe Automnal, au signe de la Balance.

Le regne de l'Esté.
Le commencement,
Le milieu,
La fin de l'Esté.

Et cõbiẽ qu'au Solstice d'Esté les iours soyẽt les plus longs de l'année, & les nuicts les plus courtes, si est-ce que de là en auant les iours decroissent, & les nuicts croissent peu à peu,

La longueur de iours d'Esté.

iusques à l'Equinoxe de l'Automne, ou ils sont égaux. Car en Iuin les iours ont quinze heures, & les nuicts neuf : mais en Iuillet les iours n'ont plus que quatorze heures, & les nuicts dix. Et en Aoust que treize heures, & les nuicts onze. En Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Si bien que nous apperceuons manifestement les iours accourcir, & les nuicts allonger, à mesure que le Soleil descend d'vn plus haut signe en vn plus bas.

Les signes d'Esté.

Entre les signes d'Esté le Cancre est plus chaud que sec : Le Lyon est tres-chaud & tres-sec : En la Vierge la secheresse surmonte la chaleur.

La signification du Cancre.

Le premier signe est nommé Cancre, pour ce que le Soleil alors commence à reculer comme vne escreuisse. Car estant au plus haut de son epicycle, il commence à gauchir, & à descendre en bas : Le second signe est appellé

Du Lyon.

Le Lyon, pour ce que le Soleil alors est roux & ardent, comme vn Lyon : Et le troisiesme,

De la Vierge.

La Vierge, à cause que la terre bruslée de l'ardeur du Soleil, commence à deuenir sterile, & à ne plus produire.

La Canicule.

Le Soleil entrant au signe du Lyon, la Canicule commence à paroistre, & si tost qu'il est entré au premier degré, on apperçoit le Chiẽ,

Le Chien.

qui a dixhuict estoilles. La Canicule est appellée des Grecs *sirios*, à cause de sa grande chaleur & secheresse, & *prokion*, c'est à dire auant chien, tant pour ce qu'elle est assise en la

partie de deuant dans la gueule du Chien;que pour ce qu'elle se leue vn iour entier deuant le Chien. Car elle se leue (dit Pline) le seiziesme, & le Chien le dixseptiesme iour de Iuillet. Durant que la Canicule fait son cours en l'espace de six sepmaines aux iours qu'on appelle Caniculaires, elle augmente & renforce l'ardeur du Soleil par ses aspects, desquels elle nous fait bien sentir les effects, excitant force maladies dangereuses,qui procedent d'extréme chaleur. Encore que pour adoucir L'ardẽte chaleur de ceste saison, Dieu ayt donné certains vents Septentrionaux fort doux, appellez Etesies, c'est à dire anniuersaires, pour ce qu'ils se leuent reglément tous les ans au leuer de la Canicule, & continuent l'espace de six sepmaines à souffler, commençans ordinairement à trois heures du matin, & s'arrestans au soir. Les Champenois neantmoins appellent le temps Caniculaire *Airnu* quasi *air nul*, comme s'il n'y courroit point de vent durant qu'il regne; iaçoit qu'aucuns ayẽt opinion que l'vsage de ce mot soit plustost venu du iour S. Arnoul, qui est le 18. de Iuillet. *Les Etesies.* *Le temps d'Arnu.*

Durant les longs iours le Soleil demeure si longuement autour de nostre hemisphere, & si approche si prés de nostre teste, qu'il eschauffe & desseche extremement l'air, en dardant ses rayons à plomb sur la terre. Voilà pourquoy l'Esté est de nature chaud & sec. Sa chaleur accompagnée de secheresse ouure les pertuis du corps, & entrant dedans tire hors *Le temperament de l'Esté.* *Les Effects de l'Esté.*

par sa subtilité, non seulement les humeurs qui sont entre cuir & chair, qu'elle resoult en sueurs: mais aussi les esprits qui contiennent la chaleur naturelle, dont depend la force corporelle. Par ce moyen l'Esté affoiblit merueilleusement la personne, en diminuant sa naïfue chaleur. Dauantage en rendant le sang excessiuemēt chaud & sec, il engendre abondance de cholere au corps, de laquelle procedent force maladies dangereuses. Car les fiéures continuës, & les ardentes, & les tierces, & toutes autres affections contre nature qui prouiennent de cholere, comme les vomissemens excitez de la bile qui monte en hault, & les cours de ventre prouenans de la bile qui flüe en bas, sont les propres maladies d'Esté. Il y arriue pareillement en Esté des ophthalmies, & des douleurs d'aureilles, qui prennent leur origine de la teste remplie de superfluitez, que elle descharge tantost sur vne partie, tantost sur l'autre. Il aduient aussi des vlceres à la bouche, par l'acrimonie de l'humeur bilieuse.

Les maladies d'Esté.

Aph. 22. du 3. liu.

Aduis pour se preseruer des maladies d'Esté.

Pour obuier à toutes ces maladies, ie conseille à ceux qui en ont la commodité, de se retirer durant les grandes chaleurs d'Esté, en quelque lieu frais & ombrageux, dās des bois opaques, où il y ayt de belles fontaines ou riuieres, & celebrer là solennellement la feste S. Arnoul, par l'espace de six sepmaines, en passant ioyeusemēt le temps à voir tous les iours les merueilles de Nature, à ouyr la plaisante

musique des chantres aislez, à sentir la suauité des plantes odoriferantes, à prendre gaillardement sa refectiō sous le feüillage des arbres touffüz, à humer doucement l'air fraichelet, & à receuoir continuellement le gracieux baiser d'vn petit vent ioly; tandis que les faucheurs pantelans & de chaud & de peine, tondent les cheueux de la plaine, & que les barbiers de Cerés trauaillent iusques à la sueur, à luy coupper son poil.

Ie souhaite à chacun de mes amis vn paradis terrestre semblable à celuy du Sieur de Chanteloup, pour y aller tous les ans estiuer. Ceux qui n'ont point moyen de ce faire, pour le moins choisiront quelque chambre basse bien fraische, pour leur demeure ordinaire, & euiteront tant qu'ils pourront l'ardeur du Soleil.

Regime conuenable en Esté. Au surplus il se faut nourrir en Esté de viandes froides & humides, vser de chair de veau, de chéureau, de poullets & de pigeonneaux, plustost boüillie que rostie. Le frequent vsage de laictuë, pourpier, endiue, ozeille & autres herbes raffraichissantes tant en potage, qu'en salade est tres-salubre. Il faut assaisonner la viãde de verjus, vinaigre, jus de citrons ou d'orãges, & quitter là toutes les espiceries. On peut hardiment vser de Framboises, fraizes, cerises, prunes de damas, pommes de rambours, poyres de rousselet, & d'autres fruicts nouueaux de bon suc, moyennant que ce soit en temps & heure. Il n'y a point de danger

aussi d'vser quelquesfois de melons & de concombres.

Aph. 18. *du* .*liu.* En Esté il faut encores moins manger qu'au Printemps, pour ce que l'estomac digere les viandes à peine, d'autant que la chaleur naturelle est petite: mais il conuient en recompense manger plus souuent, pour restablir les forces dissipées par la chaleur externe. Si bien qu'il est besoin de faire pour le moins quatre repas, aux plus fraiches heures du iour, si la commodité le peut permettre. Mais comme on doit peu manger à la fois, ainsi en doit-on boire dauantage. Car la raison veut qu'on augmente la boisson, autant qu'on rongne la portion du manger. La petit vin verdelet auec force eau est propre en Esté. Le vin de coing est singulier par les extremes chaleurs à gens de legere taille. Quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Il n'est pas bon aussi de bander par trop son esprit alors aux graues affaires. Il est expedient de dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures. A ceux qui ne peuuent prendre repos la nuict, sera permis de se recompenser sur le iour, ou dormir apres midy vne heure ou deux. Il ne se faut pas souuent esbatre au ieu des Dames rabattuës. Au demeurant il n'y a rien plus commode pour la santé que de se baigner soir & matin en vne belle riuiere durant les grandes chaleurs.

Comment il se faut gouuerner, en Automne.

CHAP. IIII.

COMBIEN que l'Automne ayt iuste occasion d'estre triste, voyant que le Soleil son pere l'abandonne, pour aller faire vn long voyage en estrange pays: & que la terre sa mere, de deüil qu'elle en porte, a ses blonds cheueux tonduz, sa braue perruque couppée, son vif taint terni, son beau visage flestri, & sa face riante changée en mine refrognée: si est-ce qu'il y a bien du subject en son endroit de se consoler, & de passer ioyeusement son temps auec son espoux Bacchus, ayant par son amour enfanté le vin, qui resiouït le cœur; & par l'ayde de Pomone engendre force fruicts, qui apportent tant de contentement. *Description allegorique de l'Automne contenant sa tristesse, & sa resiouyssance.*

L'Automne regne autant que le Soleil demeure à galloper par les trois premiers signes Meridionaux, la Balance, le Scorpion & l'Archer. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Septembre, Octobre & Nouembre entiers, & vne partie de Decembre. Il commence quand le Soleil entre au Trebuchet, & finit lors qu'il est arriué au Capricorne. Encore que noz Medecins ne luy baillent que deux mois de durée, assignans son commencement au leuer d'Arcture, enuiron le second iour de Septembre; & sa fin au coucher des Pleïades, le cinq ou sixiesme iour de Nouembre. *Le regne de l'Automne.* *Son commencement & sa fin.*

Mais ie trouue meilleur de l'estendre, comme font les Astronomes, depuis l'Equinoxe Autumnal iusques au Solstice d'Hyuer. Or bien qu'en l'Equinoxe de l'Automne les iours soiét égaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Hyuer ils decroissent peu à peu, à mesure que les nuicts croissent. Car en Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant: mais en Octobre, ils n'ont plus qu'onze heures, & les nuicts treze: en Nouembre dix heures, & les nuicts quatorze: en Decembre neuf heures, & les nuicts quinze. De sorte que nous recognoissons visiblement les iours accourcir, & les nuicts alonger, fait à fait que le Soleil descend d'vn signe plus haut, en vn plus bas. Entre les signes d'Automne la Balance est plus chaude que froide: le Scorpion est fort froid & sec : l'Archer est plus froid que sec. Le premier signe est nommé la Balance, pource que le Soleil tient alors en contrepoids les iours & les nuicts, & les rend égaux.

La longueur des iours d'Automne.

Les signes d'Automne.

La significa-tion de la Balance:

Du Scorpion: Le second est appellé le Scorpion, par ce que l'air alors commence à se refroidir & à piquer, ainsi qu'vn Scorpion qui morfondant la terre de son pas veneneux, l'a fait deuenir toute seche, cóme vne persóne empoisonnée.

De l'Archer. Le troisiesme a le tiltre d'Archer, pour ce qu'il rend la saison morte, à coups de fleches que descochent les vents.

Bootes. Arcturus. Au signe de la Balance, on remarque Bootes auec 22. estoilles, dont la principale est Arcturus.

L'Automne est froid en comparaison de l'Esté,& sec au regard de l'Hyuer. Car il tient le mitan entre l'Esté & l'Hyuer non seulemēt en ordre,mais aussi en temperature. Cōme il est moins chaud & sec que l'Esté, aussi est-il moins froid & humide que l'Hyuer. Par ce moyen il n'est pas absolument chaud, ny froid,ny sec,ny humide, attēdu qu'il tient des quatre qualitez.Si n'est-il pas pourtant égalemment temperé,comme le Printemps. Tāt s'en faut qu'il est en cela beaucoup different de luy, d'autant qu'il tire plus sur le sec, que sur l'humide,&qu'il ne garde point tousiours vne moyenne tēperature & égalité entre le chaud & le froid. Car non seulement on apperçoit en tout son cours vne grande inegalité & incōstance,mais aussi en vn mesme iour,on sent tantost le chaud,tātost le froid dominer. Car à Midy il fait beaucoup plus chaud,qu'au soir & au matin. Ceste inegale temperature & inconstance est cause que l'Autōne est fort maladif,&qu'il engendre pareillement des maladies inconstantes & tres-dangereuses.Car cōme il est inegal, aussi produit-il des humeurs inegalemēt tēperées,& du tout desreglées. Il retient la cholere au corps, & fait grand amas de melancholie, non pas tant de celle qui est simplemēt froide & seche, que de celle qu'on appelle bile noire,qui est cōme luy inegale en chaleur & froideur,& en laquelle la secheresse surpasse l'humidité. De là vient qu'en Automne (comme a bien remarqué Hippocrate)

Le temperament de l'Automne.

Les effects de l'Automne.

Aph. 5. liu. 3.

Les maladies d'Automne.

Aph. 22. li. 3.

nous voyons regner beaucoup de maladies d'Eſté, & force fiéures quartes & erratiques, enflures de rate, hydropiſies, phthiſies, ſtranguries, lienteries, dyſenteries, ſciatiques, ſquinancies, paſſions aſthmatiques, & iliaques, epilepſies, manies, & affections melancholiques. Car (comme declare Galien) pluſieurs maladies d'Eſté aduiennent en Automne, par ce que l'humeur bilieuſe qui dominoit en Eſté, durant ce temps à eſt retenuë au corps, & repouſſée du dehors au dedãs par le froid. Les fiéures quartes ſ'engendrent ordinairemét en Automne ou d'humeur atrabilaire, ou de ſang melancholique qui abonde alors au corps. Les fiéures erratiques ſe font en Automne, à cauſe de l'inegalité de ſa temperature. Et les tumeurs de rate, pour la ſuperfluité de l'humeur atrabilaire; & les hydropiſies pour le vice de la rate. Les phthiſies paroiſſent principalement en Automne, pour la froidure, ſechereſſe, inegalité du temps, & pour la malice des humeurs. Les ſtranguries pareillemét prouiennent alors d'vn ſoudain & deſordonné changement à la froidure, qui morfond la veſcie, & fait tourner vers elle les humeurs acres qui auparauant ſ'euaporoient & ſ'euacuoient par les ſueurs. Les lienteries aduiennẽt quand les viandes ſont ſoudainement renduës toutes cruës, ſans eſtre aucunement digerées, ou pour quelque excoriation en la ſuperficie de l'eſtomac ou des inteſtins; ou pour la debilité de la faculté retentrice: dont celles là ſont faites

d'humeurs mordicantes & subtiles, & celles cy procedent d'vne grande intemperie du vẽtricule & des boyaux. Or tous les deux se font principalement en Automne. Les sciatiques viennent de la malignité des humeurs, & de la froidure. Les squinances tirent leur origine des humeurs bilieuses qui tombẽt dans la gorge en Automne. Les courtes haleines dites en Grec *asthmata*, ont de coustume d'estre faites tant pour le mouuement des humeurs aux parties interieures, que pour la froidure. Les passions iliaques arriuent aussi en Autõne, quand les excremens de la viande sont retenus au vẽtre, pour quelque inflammation des intestins. Car l'Automne froid & inegal ayãt receu force humeurs subtiles & mobiles de l'Esté, les pousse au profond du corps. Or est-il que les intestins sont au fond du corps. Voila pourquoy il ne faut point trouuer estrãge, s'ils sont offensez. Les epilepsies suruiennent à ceux qui de nature y sont disposez, pour la soudaine transmutation aux contraires. Car au milieu du iour la chaleur domine, & au soir & au matin la froideur. Or n'y a il riẽ plus propre pour engendrer les accez epileptiques, qu'vne telle varieté. Les manies aduiennent pour la malignité des humeurs subtiles & bilieuses. Et les melancholies, à cause de l'humeur atrabilaire.

Aduis pour se preseruer des maladies d'Automne.

Pour euiter le danger de tomber malade en vne saison subjecte à tant de sortes de maladies, il est expedient de se purger en Automne. Mais il se faut bien garder de prendre me-

cine à la volée, sans l'ordonnance d'vn docte Medecin. Car premierement la purgation est dãgereuse en l'Equinoxe, pour ce que le corps est esmeu, & troublé alors par diuerse mutation d'air. Puis il est necessaire de cognoistre exactement la qualité tant des humeurs peccantes au corps, que des medicamens propres pour les purger, & les mesurer iustement selõ les forces naturelles, & les exhiber à la plus commode façon, en temps opportun, quãd la personne sera bien preparée. Parquoy ceux qui ont leur santé en recommandation, craignans de prendre vn qui pro quo, doiuent passer par l'aduis d'vn sçauant Medecin, qui aura esgard à tout cela, sans s'attendre à vn Apothicaire, qui n'y entend rien, d'autant que ces considerations là ne sont point de son gibier: & encores moins se doiuẽt-ils purger de leur authorité seule, de peur de se precipiter eux-mesmes en quelque maladie, pensans s'en garantir par ce moyen. Outreplus en Automne il se faut vestir dauãtage qu'en Esté, de peur que le froid nouueau nuise. Et principalemẽt est besoin de se contregarder du froid au matin, & au soir. C'est pourquoy il est bõ au sortir du lict, & auant se coucher, de se presenter deuant vn feu fait de serment. Au reste il faut en Automne auoir grand soing de sa maniere de viure, à cause de l'inegalité & inconstance du tẽps. Il est requis d'vser de viãdes moderémẽt chaudes & humides, & de s'abstenir de toutes sortes d'alimens melancholiques. Il conuient

Le regime propre à l'Automne.

vser de fruictages moderémēt, sans s'en saouler, pour ce qu'ils engendrent force cruditez & ventositez. Pourtant est meilleur de les confire auec succre, ou les faire cuire au feu. Toutesfois les raisins & figues nouuelles, prinses à l'entrée de table ne peuuent incómoder. Il n'est pas licite d'vser beaucoup d'espiceries, vray est que la canelle n'est pas mauuaise. En Automne il est conuenable de manger vn peu dauātage qu'en Esté, & moins boire, & plus pur. Le vin de Beaulne est bó alors. Et celuy d'Orleans aussi. L'eau pure ne vaut rien à boire. Le coït frequent est fort nuisible, principalement à l'entrée de l'Automne, pour ce qu'il desseche extremement le corps, qui est desia assez desseché par l'ardeur precedente des iours Caniculaires.

Comment il se faut gouuerner en Hyuer.

CHAP. V.

CE n'est pas sans cause que l'Hyuer a tousiours les larmes à l'œil. Car il est si fort esslongné du Soleil son pere, qu'il ne peut pas estre eschauffé de ses rayons. C'est pourquoy il a le chef tellement morfondu, que l'humidité en découle de tous costez. Dauantage il ne se peut tenir de pleurer quand il voit sa mere * Vesta mener vn si grand deuil de la longue absence de * Titan son mary, qu'elle porte desia (cóme si elle estoit vefue) * vn voile blanc empesé sur la teste, en lieu de sa belle

Description allegorique de l'Hyuer, contenant ses lamentatiōs.

* *La terre.*

* *Le Soleil*

* *C. qu'elle est couuerte de neiges,*

coëffe fleuronnée de roses, & marquetée de boutons d'or esmaillé ; & vne raquette blanche sur le front, en lieu de sa perruque blonde toute reluisante de diamans, & * vne robbe noire bordée tout à létour d'hermines, en lieu de son mãteau bigarré, tout damassé de fleurs, & chamarré de rubis. Au surplus l'Hyuer par sa grande froidure, des eaux issuës de * ses pleurs en produit * le beau crystal, duquel les chemins sont tous pauez, mais de vergongne qu'il a de le veoir petiller aux pieds, il se prend incontinent apres * à pleurer, si bien qu'en l'arrousant de ses larmes, il le change quant-&-quant en bourbier, & rend les chemins aussi ords, qu'il les auoit fait beaux & nets.

** C. que les vertes feiulles des arbres se mortifians deuiennent noirastres.*
** Des pluyes.*
** La glace.*
** C. à pleuuoir abondamment.*

Le regne d'Hyuer.

L'Hyuer regne durant que le Soleil acheue son cours dans les trois derniers signes Meridionaux; le Capricorne, le Verseau & les Poissons. De sorte que l'Hyuer aussi bien que les autres saisons, employe iustement trois mois à faire son quartier, Vne partie de Decembre, Ianuier & Feurier entiers, & vne partie de Mars. Toutesfois selon noz anciens Medecins il a plus de quatre mois de durée. Car ils le fõt cõmẽcer le cinq ou sixiesme de Nouembre au coucher des Pleïades, & finir à l'Equinoxe. Mais ie m'arreste plustost à l'opiniõ des Astronomes, qui se reglans sur le mouuement du Prince des estoilles, assignent le cõmẽcement d'Hyuer au Solstice, quand le Soleil entre au Capricorne, & la fin à l'Equinoxe vernal, si tost qu'il est sur les termes d'entrer au Belier,

pour

pour s'auancer de plus en plus vers le Septentrion. Or combien qu'au Solstice d'Hyuer les iours soient les plus courts, & les nuicts les plus longues de l'année, si est-ce qu'aussi tost qu'il est passé, les iours commencent à croistre, & les nuicts à décroistre, iusques à l'Equinoxe du Printemps, où ils sont égaux. Car en Decembre les iours n'ont que neuf heures, & les nuicts quinze: mais en Ianuier les iours ont dix heures, & les nuicts n'en ont plus que quatorze: en Feurier ils ont onze heures, & les nuicts treze: en Mars ils ont douze heures, & les nuicts autant. De sorte que nous recognoissons les iours agrandir, & les nuicts accourcir, à mesure que le Soleil monte d'vn signe plus bas, en vn plus haut. *La longueur des iours d'Hyuer.*

Entre les signes d'Hyuer, le Capricorne est beaucoup plus froid qu'humide: le Verseau tres-froid & tres-humide: les Poissons ont plus d'humidité que de froid. *Les signes d'Hyuer.*

Le premier signe d'Hyuer est nommé Capricorne, à cause que le Soleil commence à se hausser, & à sauter comme vn chéureul, qui broute toute la verdure qui est encore restée en la campaigne. Le Verseau & les Poissons signifient l'humidité de la saison, pour les pluyes qui arriuent és mois de Ianuier & Feurier. *La signification du Capricorne: Du Verseau, & des Poissons.*

Orion fait paroistre sa puissance au commencement de l'Hyuer, cõbien que les Astronomes parlent diuersement du temps de son *L'Orion.*

leuer; à cause qu'il a 38. estoilles, trois des plus grandes, & trente cinq plus petites, lesquelles n'apparoissẽt pas egalemẽt, cõme Pline le monstre au 27. & 28. ch. du 18. liu. Orion donne terreur aux nochers, pour ce que venant à se leuer, il esmeut les orages. C'est pourquoy quand on oyt les vents asprement tempester, siffler & bruire, on accuse coustumierement Orion. Les François l'appellent le bourdon sainct Iaques.

Le temperament de l'Hyuer. Aux courts iours le Soleil arreste si peu autour de nostre hemisphere, & si est tant eslongné de nous, qu'il ne peut eschauffer & dessecher l'air, qui a esté durant les longues nuicts morfondu & humecté par les rayons de la Lune. C'est pourquoy l'Hyuer est naturellement froid & humide. Sa froideur bouche tellement les pores exterieurs du corps, que la chaleur naturelle retenuë & resserrée au dedans, en est beaucoup augmentée, & renduë plus vigoreuse, d'autant que sa substance ne se peut pas aysément dissiper. De là vient qu'en Hyuer, on a plus grand appetit, & que la digestion se fait mieux en l'estomac, & la sanguification au foye, & la nourriture par tous les membres. Si est ce pourtant qu'il ne laisse pas par sa froide moiteur d'engendrer au corps abondance d'humeur phlegmatique, dont procedent beaucoup de maladies.

Les effects de l'Hyuer.

Les maladies d'Hyuer. Aph. 23. liu. 3. Les propres maladies d'Hyuer, selon Hippocrate, sont les pleuresies, & peripneumo-

nies, pour ce que les instruments qui seruent à la respiration sont offensez par le froid, d'autant que chacun peut bien couurir toutes les autres parties, en sorte qu'elles ne sentent point ou peu la froidure de l'air, mais personne ne peut viure sans respirer l'air tel qu'il est. L'Hyuer par sa froidure excite aussi des destillations du cerueau par le nez, des rheumes, des toux, des douleurs de poictrine, de costé, des lombes, des cephalalgies, des vertiges, & des apoplexies, quand la teste est remplie de pituite.

Regime de viure pour se garantir des maladies d'Hyuer.

Pour se preseruer de toutes ces maladies, durant l'Hyuer il faut faire bon feu en la maison, afin de corriger la froidure de l'air, & se bien vestir, afin d'estre armé contre l'ennemy capital de nature; & sur tout tenir chaudement sa teste, sa poictrine & ses pieds. Il conuient vser de viandes chaudes & seches, afin que la chaleur & siccité de l'aliment resiste à la froideur & humidité du temps. La chair salée, & la venaison est meilleure qu'en autre saison. Il vaut mieux manger du rosti que du boüilly. Le poyure, le gingembre, la muscade, les cloux de girofle: Aussi sont les herbes chaudes, comme l'hyssope, la saulge, les aulx, les oignons, les porreaux, la moustarde. Et d'autant qu'on dort plus longuement en Hyuer, & que le ventricule digere mieux les viãdes, à cause de la chaleur naturelle qui est plus abõdãte, il est besoin de mãger dauãtage. Mais

Hip. Aph. 15. du liu. 1.

Gal. sur l'Aph. 5. du liu. 1.

comme il est permis en Hyuer de manger beaucoup à chasque fois, & d'vser de viandes de grande nourriture, aussi n'est-il pas requis de faire tant de repas qu'en Esté, attendu que les iours sont plus courts. On doit aussi moins boire que manger, à raison de la longueur du sommeil, & de l'humidité du temps. Mais il faut boire plus pur. Le vin fort, vermeil & doux, est propre; comme est le vin de Gascogne, le vin muscadel, la Maluoisie. L'Hydromel vineux est proffitable au matin, auec vne leche de pain rosty. Outreplus il est expedient de prendre exercice auant le repas, sans toutesfois se trop eschauffer. Et pour lors n'y a meilleur exercice que le jeu de paulme, par lequel non seulement toutes les parties du corps se remuent également, ains l'esprit est aussi totalement resiouy & regaillardy. Il est loisible de dormir plus longuement, & d'embrasser par amour Dame Venus plus souuent, qu'au parauant.

Regime de viure pour se garantir des maladies d'Hyuer.

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN TEMPS DE PESTE, POVR SE GARDER de sa tyrannie.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.



A HAVLT ET PVISSANT SEIGNEVR, MESSIRE ROBERT de la VIEVVILLE, Baron d'Arzillieres, Seigneur de Sij, Lumes, Chaluet, Giuaudel, Pauant, Verigny, &c. Cheualier des ordres du Roy, Conseiller d'Estat, Capitaine de cent hommes d'armes, Lieutenant pour sa Majesté au Duché de Rethelois, & Gouuerneur des ville & citadelle de Maizieres.

MONSIEVR,

M'acheminant auec vous au siege d'Amiens, pour faire seruice à Monseigneur le Duc de Neuers, vous me proposastes plusieurs questions, touchant les causes de la peste, & les moyens de s'en preseruer, ausquelles ie pense auoir sur le champ tellemẽt

ſatisfait, que vous en euſtes contentement. Depuis mon retour comme ie m'occupois à deſcrire la maniere de ſe gouuerner, pour viure longuement en ſanté; ie me ſuis aduiſé entre autres choſes de traicter le gouuernement requis durãt que la peſte regne, pour ſ'en garantir, lequel ie vous ay exprés dedié, ſous l'eſperance que i'ay qu'il vous ſera agreable. Car comme vous mariez le conſeil à l'eſpée, auſsi n'eſtes vous pas moins amateur des lettres, que des armes. Si vous acceptez benignement l'offre que ie vous fais, vous m'obligerez de demeurer à iamais,

MONSIEVR,

Voſtre tres-humble ſeruiteur LA FRAMBOISIERE.

LE SEPTIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Des causes de la Peste.

CHAP. I.



LA Saincte Escriture tesmoigne que la peste est exprés enuoyée de Dieu sur la terre pour la punition des pecheurs : tellement qu'il ne faut point douter quand ceste cruelle maladie regne, que nostre Seigneur iustement courroucé, ne nous chastie des ses verges, pour auoir transgressé ses saincts Commandemens. Voilà la premiere cause de la pestilence.

La premiere cause de la peste.

Les secondes causes desquelles Dieu se sert pour executer sa Iustice sur les humains, sont deux, l'infection de l'air, & la putrefaction des humeurs au corps : dont celle là est efficiéte & formelle; & celle cy materielle, & sans laquelle l'autre ne peut produire son effect.

Les secondes causes.

Les causes de l'infection d'air sont superieures ou inferieures. Les superieures viennent des malignes & puantes exhalations, chaudes, seches & fuligineuses, esleuées de la terre en

Comme l'infection d'air procede d'en haut.

la ſupréme region de l'air, leſquelles eſtant enflammées par les rayons du Soleil, ou par la chaleur prouenante du ſoudain mouuement des orbes celeſtes, ou du feu elementaire, engendrent des cometes ardentes, eſtoilles courantes, chandelles, lampes, fallots, tiſons, dards, lances flamboyantes, chéures ſautelantes, dragons volans, ſerpens de feu, & autres impreſſions de diuerſe figure, ſelon que la matiere ſ'eſtend en long & large, & qu'elle eſt époiſſe ou deliée, & que le feu qui ſ'eſt allumé dedans va pourſuyuant ſa paſture. Car apres la conſomption de ceſte matiere graſſe & viſqueuſe, il demeure vne fumée aduſte, ſulphurée, puante au poſſible, qui ſ'eſpand çà & là, & vient en bas contaminer l'air qui nous enuironne, & y apporter vn ſeminaire de peſtilence.

D'embas. Les cauſes inferieures prouiennent des vapeurs putrides de qualité chaude & humide, eſleuées en temps d'Eſté par vne exceſſiue chaleur du Soleil, des eaux bouëuſes & dormantes, mareſcages, lacs, eſtangs bourbeux, fanges retenuës, latrines, cloaques, trous puans : ou bien d'vne multitude de corps morts non inhumez, ny enſeuelis en la terre, comme d'hommes, cheuaux & autres, produiſans vne euaporation charongneuſe & puante, ce qui aduient ſouuent apres des batailles & maſſacres; ou d'vne quantité de gens periz par naufrage, puis iettez par les flots de la mer au riuage, demeurans là ſans eſtre enterrez; ou bien des expirations infectes ſorties

par vn tremblement de terre des entrailles d'icelle, y ayans esté longuement enfermées, retenuës & croupies ; ou pour auoir descouuert quelque cauerne fetide, ou desbouché quelque puys qui auoit esté longuement bousché, duquel peut sortir vn air si fetide (d'auoir esté fort long temps estouffé & enfermé) qu'il peut incõtinẽt infecter celuy qui est circõuoisin, & cõsequemmẽt causer la peste; ou pour auoir ouuert des coffres fermez par l'espace de plusieurs centaines d'ans, esquels les hardes se sont du tout putrefiées & gastées, comme on lit aux histoires Romaines des soldats d'Antonius, qui volerent le temple d'Apollon en Seleucie.

L'air pareillement s'altere & se dispose à pourriture & corruption, quand les saisons de l'année ne gardent point leurs constitutions & temperatures naturelles, principalement quand l'Hyuer n'est quasi point froid, & l'Esté est fort chaud, & presque toute l'année humide, pluuieuse & australe, le vent ne soufflant sinon du Midy, & encore si doucement qu'à peine le sent on. Car l'air est d'autant plus corruptible qu'il est chaud & humide, pour ce que la chaleur outre nature est la cause efficiente, & l'humidité, la matiere de la putrefaction, comme dit Galien au troisiesme com. sur le troisiesme liure des Epid.

Comme l'infection d'air est portée d'vn lieu à autre.

Or les exhalations & vapeurs pourries n'infectent pas seulement l'air aux lieux d'où elles sont issuës & procedées, mais aussi sont souf-

flées, pouffées & tranfportées par les vēts d'vn pays en autre.

Souuent auffi la peftillence eft de main cō-muniquée des vns aux autres par contagion, voire en pays eftrange par vifitation, ou peregrination lointaine: C'eft pourquoy nous voyons la pefte courir tantoft çà, tantoft là, & eftre quelque temps en vne cōtrée, & quelque temps apres en vne autre; d'autant que l'air eft affez fouuent infecté en quelque certaine partie fienne, mais il ne l'eft iamais totalement par toute fa fubftance.

Comme l'infection d'air engendre la pefte.

Voilà comme l'air ambient alteré & enuenimé, à raifon des anathymiafes putrides procedantes tant d'enhaut que d'embas meflées parmy, fe fourrant infenfiblement dedans le corps humain, par l'infpiration qui fe fait aux parties pectorales par la bouche & les narines, & par la tranfpiration qui fe fait par les pores, eft la principale caufe generatiue de la pefte.

Comme la difpofition du corps eft requife à la generation de la pefte.

L'autre caufe, fans laquelle la premiere ne peut agir, eft la difpofition du corps. Car comme dit Galien au chap.6. du 1. liu. des diff. des fiéures, nulle caufe ne peut produire fon effect, fi le patient n'eft difpofé à la receuoir. Partant l'air corrompu ne peut engendrer la pefte au corps, f'il n'y troune & rencontre dedans vne matiere fufceptible, idoine & propre pour f'y loger. Autrement durāt vn temps peftilent, toutes perfonnes indifferemment prendroyent la pefte,

Or le corps (dit Galien) est disposé & subiect à estre du premier coup attrapé de la contagion, en vne constitution pestilente; quand il est Plethoric, cacochyme & perittomatic, c'est à dire replet, plein de mauuaises humeurs, & chargé de superfluitez; & outre ce abondant en cruditez, ayãt les pores bouchez & oppilez: de sorte que les humeurs sont estouffées au dedans, faute d'estre euantées, & les vapeurs fuligineuses retenuës. Ce qui aduient ordinairement à ceux qui viuent en oysiueté, & qui sont addonnez à gourmandise & yurongnerie, & qui exercent l'acte venerien sans discretion & mesure; & à ceux qui ont les humeurs corrompuës, pour auoir vsé de mauuaises viandes, & de mauuais breuuages, & auoir esté par trop passionez de crainte, de frayeur, apprehension, de cholere, fascherie, ennuys, dueil, tristesse, angoisse, & autres pareilles perturbations d'esprit, qui troublent & gastent le sang, & le rendent subiect à pourriture & venenosité.

Quand le corps est disposé à prendre la peste.

Or combien que Galien ayt dit en passant au ch. 5. du liu. 6. des lieux affectez, qu'il se peut engendrer au corps des animaux vne si grande corruption, qu'elle pourroit égaler en malignité la force & qualité d'vn poison; si ne faut-il inferer pourtant & croire (comme aucuns font par trop legerement) que la seule putrefaction des humeurs puisse causer la peste au corps.

Pourquoy la corruption de l'air, & la preparation du corps concurrent necessairement à la generation de la peste.

Car comme la poudre à canon qui est vne matiere entre toutes la pl° susceptible du feu, ne peut brusler, & produire son effect violét sans l'attouchement de l'essence du feu, ainsi les humeurs putrefiées au corps ne peuuent seules exciter la peste, sans la contagion de l'air pestiferé introduit premierement au corps. Que si la peste pouuoit de la seule diaphthore & pourritute des humeurs sans l'introduction de l'air corrompu s'engendrer au corps, elle seroit vne maladie Sporadique, & non Epidemique. Car le different de l'vne à l'autre gist principalement en ce, que celle cy est engendrée d'vne cause commune, comme est l'air; & celle là du vice des humeurs, prouenant de la mauuaise maniere de viure d'vn chacun en particulier, selon la doctrine d'Hippocrate, conforme à la verité, la raison & l'experience. Parquoy ie conclud que la corruption de l'air, & la putrefaction des humeurs, sont toutes deux necessaires pour engendrer la peste.

Des moyens de se preseruer de la peste.

CHAP. II.

Le premier moyen pour s'exempter de la peste.

C'Est vne maxime en Medecine, qu'il faut oster la cause, deuant qu'on puisse oster le mal qui procede d'icelle. Parquoy si tost que nous voyons que la peste commence à rauager la campaigne, & faire bresche à la ville,

le premier & plus asseuré moyen que nous ayons, pour resister vaillamment aux assauts de ce cruel ennemy du genre humain, c'est de nous addresser à DIEV: Le suppliant bien humblement pour l'amour de son Fils IESVS CHRIST nostre Seigneur, qu'il luy plaise nous pardonner noz fautes, & nous faire la grace de nous receuoir en sa protection & sauuegarde, & nous garantir de ceste dangereuse maladie, à fin que nous ne soyons delaissez de nostre pasteur, abandonnés de noz parens & amis, & sequestrez du trouppeau des Chrestiens, comme ouailles contagieuses & dommageables à la societé humaine.

Et pour appaiser l'ire de Dieu iustement courroucé contre nous, il est besoin de faire penitence de noz pechez, & d'amender nostre vie. Car tandis que nous serons si peu craignans Dieu, & que nous violerons à tous propos sa saincte Loy, il ne cessera point de nous chastier de ses verges, & n'entrera point en reconciliation auec nous, si prealablement ne sommes conuertis à luy, & ne faut point esperer ny attendre aucun secours de l'art de Medecine, iusques à tant que chacun fera bien son deuoir.

Mais apres auoir pensé à nostre conscience, & mis nostre ame en bon estat, il faut auoir recours aux remedes naturels que Dieu a ordonné pour la conseruation de nostre santé corporelle, & la preseruation de ceste pernicieuse maladie, lesquels tendent tous à deux buts, *Les seconds moyens preseruatifs de la peste.*

à ſçauoir à corriger l'air infecté, & à rendre le corps bien diſpoſé, pour ſe pouuoir defendre contre ſon ennemy; d'autant qu'il faut touſiours taſcher d'affoiblir la cauſe agente, & de fortifier le corps patient, afin qu'il puiſſe tellement reſiſter que l'action ſoit nulle.

Nos bons peres anciens ont compris la precaution de la peſte en trois mots, *citò*, *longè*, *tardè*, par leſquels ils veulent aduertir, quand on voit la peſte venir, de toſt partir, bien loing fuïr, & tard reuenir.

Mais quand on ne peut euiter l'air infecté, il faut aduiſer de le rectifier par feux de bois ſec, par arrouſemens odoriferans, parfums aromatics, & autres pareils moyens.

Pour s'exempter de la contagion, il eſt neceſſaire auſſi (comme maintient Galien) que le corps ſoit bien temperé, net, ſans humeurs ſuperfluës, & qu'il n'ayt les conduits interieurs oppilez, ny les pores du cuir bouchez, afin qu'il reçoiue librement la tranſpiration de l'air ambient. Et pour l'auoir tel, on doit viure ſobrement, & vſer d'exercice moderé. Et ſi eſt expedient de tirer du ſang, quand il eſt par trop abondant au corps. Et ſi quelque mauuaiſe humeur y domine, il eſt beſoin de l'euacuer par remedes purgatifs, ou par diuretics, ou par ſudorifics. Et s'il y a obſtruction, il la faut oſter tant par alimens que medicamens aperitifs & deterſifs. Et outre ce eſt requis d'vſer d'antidotes, pour corroborer le cœur, & les autres parties nobles, à fin de mieux

mieux combatre à l'encontre de l'air pestilent.

Les plus vulgaires, & les meilleurs sont la theriaque, & le mithridat, desquels on prendra le poix de demy escu ou enuiron, deux ou trois fois la sepmaine à jeun, quatre heures deuant manger, auec vne gorgée de vin, & vn petit d'eau rose parmy.

On peut aussi faire vne opiate composée de theriaque, mithridat, conserue de melisse, de roses, de fleurs de violettes, de nenuphar, de buglose, de bourrache, escorce de citrons, meslez en pareille portion auec syrop de limons, pour en prendre le poix d'vn escu ou enuiron, trois ou quatre heures deuant le repas au matin.

Tous les anciens ont aussi beaucoup loüé non seulement contre la peste, mais aussi contre toute sorte de venin, vne noix, deux figues, quinze ou vingt feuilles de ruë, & vn grain de sel, pilez & meslez ensemble, & prins tous les iours deuant desieuner.

La vinette confite en bon vinaigre est fort excellente, principalement en temps chaud, de laquelle on prendra deux ou trois feuilles en les maschant long téps en la bouche auant les aualler, non seulement le matin, mais aussi à toutes heures quand on va par la ville.

On pourra aussi allant par la ville, porter en la main dans vne boite pertuisée vne esponge trempée en vinaigre & eau rose, pour la sentir souuent au nez, ou bien vn

mouchoir mouillé en la mesme liqueur. Aucuns y adioustent de la canelle, ou cloux de girofle.

Quelques vns portent branches de rosmarin, autres d'absynthe, autres de melisse, autres de saulge, l'odeur desquelles corrige aucunement l'air, & conforte les parties nobles.

Vn citron lardé de canelle, ou cloux de girofle, est encore meilleur pour le mesme effect.

Il y en a qui portent pommes de senteurs, composées de styrax, calamite, benjoin, ladanum, myrrhe, bois d'aloës, roses, musc, ciuette, ambre gris, camphre, & semblables, qui ne sont toutesfois guere bonnes à ceux qui sont subiects aux defluxions, ny aux femmes subiectes à suffocation de matrice.

On tiendra aussi en la bouche, allãt en lieux dangereux racine d'angelique, ou de valeriane, ou d'aulnée, ou de la canelle, ou de l'escorce de citrons.

Quelques vns ont attribué grande vertu contre la peste, à certaines pierres precieuses, comme au ruby, au saphir, à l'esmeraude & hyacinte, principalement quand on les porte à nud sur la chair, soit au doigt, ou alendroit du cœur. Mais quand à l'arsenic & autre poison qu'aucuns conseillent de porter alendroit du cœur, ie ne le puis aucunement approuuer.

Or d'autant que tous les remedes preseruatifs de la maladie contagieuse doiuent estre appropriez à la complexion, à l'aage, à la sai-

ſon & au lieu ; pour en vſer ſalubrement, il eſt beſoin d'auoir l'aduis de ſon Medecin. Car ſi on penſoit indifferemment vſer de meſmes remedes, & en meſme quãtité, en meſme façõ, en tout temps, on ſe tromperoit bien lourdement, par ce que ſi on faut ſeulement en quelque circonſtance, & qu'on prenne vn qui pro quo, en lieu de conſeruer ſa ſanté, on ſe met en danger de tomber malade tout à faict.

Partant la medecine ne peut eſtre ſeurement ordonnée, ny deuëment preſcripte, ſinon par ceux qui cognoiſſent l'art, & qui ſçauent donner valable raiſon de ce qu'ils font.

Comment le Magiſtrat ſe doit gouuerner tandis que la peſte regne. CHAP. III.

LE Gouuerneur de la Republique en tẽps de peſte doit faire commandemẽt que les ruës ſoyẽt bien pauées, afin que les eaux bourbeuſes, & ordures qu'on iette hors des maiſons, ne croupiſſent par les chemins, & que chacun face nettoyer à l'endroit de ſon logis, & que le tombereau paſſe tous les iours par les ruës & places publiques, pour porter la boüe & autres immundices bien loing hors de la ville. *Le deuoir du Magiſtrat, touchant la Police de la ville.* 1.

Il faut qu'il face viſiter, par gens de bien à ce deputez le bled, la chair, le poiſſon, le vin, les fruicts, herbes & autres viures qu'on vend en la ville, & qu'il defende toute viande gaſtée 2.

& corrompuë nuisible au corps humain & qu'il chastie rigoureusement tous ceux qui se-ront trouuez en faute.

3. Il est requis qu'il face tuer les chats & les chiens vagabonds, & les porter bien loing hors de la ville, & les enterrer, afin de n'in-fecter l'air qui est au tour d'icelle. Et qu'il ne permette point de nourrir aux maisons, pour-ceaux, oysons, ny autres animaux immondes.

4. Il est expedient qu'il face trauailler les pau-ures forts & robustes de corps, pour les occu-per, afin qu'ils n'aillent plus mendier; & qu'il tienne la main que chacun selon sa puissance ayde à viure ceux qui ne peuuent gaigner leur vie, comme vieilles gens, petis enfans, estro-piats & malades, sans qu'aucunement il leur soit loisible pendant la contagion d'aller de-mander l'aumosne par la ville, sur peine de punition corporelle.

5. Il faut qu'il face defense à tous reuendeurs & reuenderesses de porter par la ville, ou aux marchez & lieux publics aucuns habillemens, toilles, draps, pannes, ou autres hardes, pour les vẽdre; & aux frippiers d'achepter aucunes choses qui sortent des maisons infectées; & de transporter desdites maisons aucuns meu-bles, que premierement ils ne soyent bien euentez & nettoyez.

6. Qu'il face defense sur peine de punition corporelle à tous ceux qui se sentent malades de peste, ou qui communiquent auec eux, ou qui hantẽt és maisons suspectes, de se trouuer

aux assemblées ou lieux publics.

Qu'il commande expressément à tous ceux 7.
qui sçauront où il y aura quelques malades pestiferez, d'en aduertir incontinent la Police, pour les faire penser par ceux qui seront deputez, ou en leurs maisons, s'ils veulent & ont le moyen d'y demeurer, ou pour les faire transporter aux lieux à ce destinez, pour estre pensez comme les autres.

Il est besoin és villes & bourgs où il n'y a 8.
point d'Hospitaux destinez pour loger les pestiferez, de faire bastir plusieurs cabanes auec bois & pallissade situées en lieu le plus conuenable & exposé au meilleur air, assez distantes l'vne de l'autre, tant pour euiter la contagion, que pour les brusler sans danger d'endommager les autres, apres la mort de ceux qui y auront esté logez. Les frais desquels bastimens se pourront reprendre sur les biens de ceux qui les aurót occupez, s'ils ont moyen; si non, faudra faire cela aux despés de la communauté.

Il faudra que Messieurs de la Police, choi- 9.
sissent quelque lieu prés de ces logettes, pour faire enterrer tous ceux qui mourrót; & qu'ils commandent qu'on les mette bien auant en terre.

Il est expedient qu'ils facent faire (quand 10.
l'air est corrompu) par les ruës & carrefours de la ville, tous les soirs des brandons de feu, de genéure, de genest, de laurier, & autre bois sec, non pourry ny puant, comme de

chesne, chermes & autres pareils. On y pourra mettre parmy du rosmarin, de la saulge, & autres herbes, fleurs, graines, semences, & racines seches & odorantes, ainsi que fit autresfois Hippocrate en Athenes, pour y faire cesser la peste.

11. D'autant qu'il est impossible de prescrire remedes en certaine quantité propres à toute sorte de peste, à toutes personnes, & en tout temps, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer exterieurement, il est necessaire qu'il y ayt vn ou deux Medecins, gens de bien, craignans Dieu, sçauans & experimentez, lesquels seront gagez de la ville pour aller visiter les pestiferez, ou du moins pour aller deux ou trois fois le iour en vn certain lieu designé entendre le recit des ministres & gardes des malades, pour leur ordonner tant par escrits que verbalement, remedes conuenables selō la grandeur & espece du mal, l'aage, force & temperament de chacun patient, sans negliger les autres circonstances, ausquelles faut que les Medecins ayent tousiours esgard, pour selon icelles se regler, principalement quand il est question d'ordonner Medecine laxatiue, alteratiue, ou confortatiue. Car la raison & l'experience monstrent euidemment qu'il faut diuersifier les remedes selon la diuersité tant des malades, que des maladies.

12. Il est necessaire aussi d'auoir des Chirurgiens & Apothicaires, bien experimentez

en leurs arts, qui seront pareillement salariez du public, pour mettre en execution ce que les Medecins conseilleront, & non-pas pour entreprendre de saigner, ou bailler medecine sans l'aduis des Medecins. Car la plus grande part de telles maladies sont si chatoüilleuses, qu'on ne peut tant soit peu faillir, sans mettre les malades en danger de mort.

Il est besoin aussi que lesdits Apothicaires soyent garnis de bonnes drogues, & principalement de remedes qui sont bons contre la peste, comme de theriaque, methridat, eaux theriacales, conserues, electuaires, pouldres, syrops, eaux cordiales, d'onguens, emplastres, & autres medicamens tant simples que composez, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer par dehors.

On doit chastier rigoureusement tous ceux de quelque qualité qu'ils soyent, qui faudront à leur charge, ou qui feront quelque insolence, & tort aux malades, ou à ceux qui les seruiront.

Comment chacun se doit gouuerner en particulier durant une constitution pestilente.

CHAP. IIII.

POVR se preseruer de la Peste, ce n'est pas assez de sçauoir ce qui concerne la Police de la ville en general; mais il faut aussi que *Regime de viure propre à chacun, en téps de peste.*

chacun en particulier ayt soin de ce qu'il doit faire à l'endroit de sa personne.

De l'election de l'air.

D'autant que l'air chaud & humide est plus subiect à putrefaction, on doit en temps de peste souhaitter de viure en vn air froid & sec, bien qu'il soit besoin quelquesfois d'eschauffer, & quelquesfois d'humecter l'air des chambres, ayant esgard à la complexion, à l'aage, à la region, à la saison & autres circonstances, lesquelles ie laisse à la discretion & prudence des Medecins presens. En temps chaud, il est bõ de raffraichir la chambre auec vinaigre & eau rose, & d'y asperger des feuilles de vigne, rameaux de chesne & de saulx, roses, violes, fleurs de nenuphar & autres semblables cueillies apres Soleil leué, & en lieu non infecté; Et d'y tenir des fruicts de bõne odeur, comme pommes, poires, coings, citrons, oranges. En temps froid, il faut faire bon feu en la chambre, & la perfumer auec encés, vernix, benjoin, grains de laurier & de geneure, oyselets de cypres. Et y semer du rosmarin, du thym, de la marjolaine, saulge, absynthe, menthe, rue, moyennant qu'on puisse sans s'offenser, souffrir leur odeur. Le plus seur est de faire sa demeurance és lieux hauts, où l'air est tousiours moins subiect à infection. Et ne faut ouurir les fenestres de la maison, que le Soleil ne soit leué, ny les laisser ouuertes apres Soleil couché. Au matin on doit ouurir celles qui sont tournées vers l'Orient, & apres Midy celles qui sont expo-

ſées au Septentrion, ou à l'Occident ; & tenir cloſes celles du Midy, par ce que le vent qui ſouffle de ce coſté là, eſt de ſa nature peſtilentiel. Il ne fait guere bon demeurer és lieux eſtroits, où le Soleil ne dóne iamais, ny és lieux qui ne peuuent receuoir de vent. Il faut auſſi euiter les rayons de la Lune, & l'air de la nuict, & faire hóneur au Soleil en tẽps nebuleux & obſcur. Et ne faut, ſ'il eſt poſſible, ſe pourmener par la ville és endroits où pluſieurs perſonnes ſont mortes, ny hãter les lieux publics.

Du manger, & du boire.

Il ſe faut nourrir de bonnes viandes & aiſées à digerer. Il n'eſt pas bon de ieuſner, ny de trop boire ou manger. On ſe trouue mieux de ſ'oſter de table auec quelque peu d'appetit. L'heure de prẽdre ſa refection eſt quand l'appetit eſt venu, apres que la digeſtion eſt faite. Il eſt bon de deſieuner auparauant que ſortir du logis, principalement de prendre du vin, lequel a grande vertu contre le mauuais air. La diuerſité de viandes en vn meſme repas n'eſt pas bonne. Que le pain ſoit de bõ grain, non eſchauffé ny aucunement gaſté, qu'il ſoit quelque peu ſalé, mediocrement leué, cuict d'vn iour ou deux, en lieu non ſuſpect de mauuais air. Le veau, le mouton, les chappons, les poullets ſont bons bouillis auec ozeille, cichorée, endiue, ſoulcy, bugloſe, bourrache, verjus, & vn petit de ſaffran. Les perdrix, pigeons, aloüettes, leuraux, lapreaux, & ſemblables ſont bons roſtis, auec ſaulce de vinaigre ſimple ou roſat, verjus, jus d'ozeille, de citrõs,

ou d'oranges. Le poisson nourry en belle eau courante, sabloneuse ou pierreuse, rosty ou boüilly auec saulce de vinaigre, verjus, jus de citrons ou d'oranges, n'est point mauuais à ceux qui l'ayment. La chair trop vieille tuée, & le poisson trop gardé, ou nourry en eau limoneuse, & toutes autres viandes qui se corrompent aisément dans l'estomac, sont fort dangereuses. Le vin poussé, trouble, esuenté, ou autrement corrompu est dangereux. L'eau de marets, trouble ou infecte, ne vaut rien, ny à boire, ny à faire le pain. Le bon vin & les bonnes viandes prinses moderément, engendrent bonnes humeurs, lesquelles ne reçoiuent pas si facilement la contagion.

Le vinaigre est fort salubre en temps de peste, auquel on peut adjouster canelle, cloux de giroffle, eau rose, & autres choses semblables. Le verjus est bon aussi. Les pruneaux bien cuicts & succrez, les prunes de Damas bien meures, & les cerises en leur saison, prinses en petite quantité à l'entrée du repas, ne sont nuisibles. Les pommes de Capendu, & les bonnes poyres cuictes, assaisonnées auec succre & pouldre de canelle, ou anis confit, à l'issuë de table sont bonnes. Les citrons & oranges en salade, auec eau rose & succre sont salubres. Aussi sont les cappres bien dessalées.

De l'exercice. Il est expedient de prendre exercice moderé au matin & au vespre auant le repas, en lieu non suspect de mauuais air. Car l'exercice mediocre resueille la chaleur naturelle, & for-

tifie tellement les membres, que les functions naturelles, vitales & animales en sont renduës plus vigoureuses. Mais il se faut bien donner garde de s'eschauffer excessiuement en s'exerçant.

Le dormir doit estre mediocre, & le veiller aussi. Car le trop dormir engendre superfluité d'humeurs. Et le trop veiller desseche la personne, multiplie la cholere, & donne mauuaise couleur. C'est signe d'auoir assez dormy, quand on sent à son resueil la teste legere, & les sens bien esueillez. *Du dormir & veiller.*

On doit procurer le benefice de vêtre pour le moins vne fois le iour. Quād on est cōstipé, il est bō de prēdre quelque bouillō laxatif, ou quelque autre remede par l'aduis de son Medecin. Il ne faut point retenir son vrine, ny autre superfluité. Il est bon le matin de bien moucher & cracher. Et si on a quelque fistule ou autre vlcere, la nettoyer. Il se faut bien garder en temps de peste, d'estre excessif au jeu d'amour, ny d'entrer en sa iouissance que premierement la digestion ne soit faite, & que nature n'y incite. *De l'euacuation des excremens.*

Au reste il faut viure ioyeusement, & se recréer honnestement chacun selon son estat, sans se melancholier, sans se courroucer, sans aucunement se passionner, & sur tout sans auoir crainte ny apprehension de la peste, & ne se point tourmenter l'esprit à profondes meditations, ny à fortes imaginations. *Des accidens de l'ame.*

Comment ceux qui conuersent auec les pestiferez se doiuent gouuerner, pour se garantir de la contagion.

CHAP. V.

Deqnoy les assistans des pestiferez se doiuent garder.

CEVX qui hantent auec les pestiferez, ou
parmy les gens suspectes, se doiuent soi-
gneusement garder de prendre leurs haleines;
de sentir ou receuoir l'odeur, de leur sueur,
1. vrine, vomissement, la bouë de leurs aposte-
2. mes, ou d'autre chose issante de leurs corps:
3. de manger ou boire leur demeurant: de ve-
4. stir leurs accoustrements: de dormir en leurs
5. licts: & de se mettre entre le feu, & le lict des
6. malades. Ceux qui ont de la galle, des vieilles
7. fistules ou des autres vlceres, ne les doiuent
dessecher, ains plustost les prouoquer à couler, afin que nature aye quelque chemin pour se descharger. Pour mesme raison, plusieurs se sont bien trouuez des cauteres, qu'ils s'estoiét faict appliquer, aucuns és bras, autres és iambes.

Comment ceux qui entreprennent d'ayrier les maisons infectées, se doiuent gouuerner en leur charge.

CHAP. VI.

IL est besoin que ceux qui entreprendront de nettoyer les maisons infectées, en premier lieu soient gens de bien, afin qu'ils s'acquitent de leur deuoir selon leur conscience, & qu'ils ne facent point de tort là où ils iront. 1. *Le deuoir des ayrieurs des maisons infectées.*

2. Qu'ils tiennét ouuertes le long du iour toutes les fenestres des chambres infectées, hors-mis du costé où il y a de la contagion, afin de donner issuë au mauuais air, & entrée au bon.

3. Qu'ils façent tous les iours soir & matin des brandons de feu de bois aromatic & gommeux, comme de geneure, de genest, de laurier, de sapin, ou autre bois sec enduit de gomme de pin, terebenthine, encens, oliban, & huile de nard, non seulement au fouyer, mais aussi au milieu des chambres, & en la court de la maison infectée, se donnant bien garde de l'endommager.

4. Qu'ils façent chauffer bien chauds des carreaux de grez, lesquels ils esteindront auec du vinaigre & eau rose par les chambres, & principalement aupres des licts ou les malades auront esté; & qu'ils façent par tout le logis des perfums auec encens, vernix, oyselets de cy-

pres, du bois de geneure, & autres choses odoriferantes. Sera bon aussi de tirer des arquebusades dans les maisons infectées, & alentour d'icelles, se donnant bien garde du feu.

5. Qu'ils mettent en la lexiue le linge, & tout ce qui peut estre mis dedans sans estre endommagé, puis apres qu'ils le lauent bien en belle eau courante.

6. Qu'ils portent les habillemens de drap tant de laine que de soye, les tapisseries, les licts, couuertures, ciels & custodes, aux galeries, greniers, courts ou iardins, où ils pourront estre bien esuentez, en les secoüant & battant de verges ou houssines deux ou trois fois le iour, quelque bonne espace de temps. Car le vent principalement Septentrional, l'air libre & le Soleil, sont fort propres pour dissiper la corruption & venenosité des choses infectées.

7. Il faudra pareillement porter les papiers, lettres & liures, en quelque galerie, grenier ou salle ouuerte de tous costez, là où ils seront secoüez, remuez & feuilletez, vne ou deux fois le iour, & ce par plusieurs iours. Les bahuz seront aussi portez au vent, ouuerts, & seront souuent frappez de houssines & espoussettes.

8. Les autres meubles, comme chalits, coffres de bois, tables, chaires, bancs, escabeaux & armoires, seront remuez hors de leurs places, bien nettoyez tout à lentour, tant dedans que dehors, puis bien lauez auec forte lexiue, en

laquelle on aura fait bouïllir bayes de laurier & de genéure, ſaulge, roſmarin, origan, ruë, vinaigre & autres choſes ſemblables, & fait eſteindre de la chaux viue. Il ſera bon auſſi d'en lauer les parois, & les planchers des chambres. Et ſi elles ſont nattées, le plus ſeur eſt d'oſter la natte & la bruſler. Si dauanture il y a des troux aux murailles, il les faudra boucher auec du plaſtre.

laquelle on aura fait bouillir bayes de laurier & de geneure, sauge, rosmarin, origan, rue, vinaigre & autres choses semblables, & fait esteindre de la chaux vive. Il sera bon aussi d'en lauer les parois, & les planchers des chambres. Et si elles sont nattées, le plus seur est d'oster la natte & la brusler. Si dauantage il y a des trous aux murailles, il les faudra boucher auec du plastre.

LE GOVVERNEMENT DES PERSONNES SVBIECTES A QVELQVE MALAdie particuliere.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.

A MONSIEVR LE VICOMTE DE CRAMAILLE, SEIGNEUR de sainct Soupplex, Vaudesaincourt, Mouronuilliers, Marcelot, Sainct Pierre aux Arnes, &c. Conseiller du Roy, Gentilhomme ordinaire de sa maison, Bailly de Vermandois.

MONSIEVR,

Apres auoir descrit le regime conseruatif de santé, il m'a print enuie pour combler mon œuure, d'y adjouster encore le regime preseruatif des maladies, qui ont accoustumé d'assaillir par fois les personnes. Deux choses m'ont conuié à vous en faire la dedicace, l'vne que ie ne voulois pas (pour le rang que vous tenez en ceste prouince) eclipser en mes escrits la splendeur de vostre nom; l'autre que ie ne vous pouuois tes-

moigner par preuue plus ſignalée l'affection que ie porte à voſtre ſeruice, qu'en mettant les armes au poing, pour vous defendre contre les ennemis iurez de Nature. Vne infinité de gens qui courent tous les iours fortune d'eſtre attaquez par ces cruels tyrans, vous auront beaucoup d'obligation, d'auoir obtenu en voſtre faueur les ſauuegardes, que ie leur ay donné, pour les en exempter. Prenez donc en gré ce preſent que ie vous offre, pour vous faire paroiſtre par effets, que ie ſuis,

MONSIEVR,

Voſtre tres-humble & tres-affectionné ſeruiteur LA FRAMBOISIERE.

LE HVICTIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment ceux qui sont subjects à la migraine se doiuent gouuerner.

CHAP. I.



LA migraine est ordinairement causée de vapeurs mordicātes, esleuées des hypochondres à la teste, lesquelles pressent & piquent ore le pericrane, ore les meninges du cerueau. Ces vapeurs procedent du sang eschauffé, agité & troublé, pour auoir beu du vin fort en quantité, ou mangé des viandes extremement chaudes, ou trop longuement ieusné, ou demeuré long temps au Soleil, ou prins quelque violent exercice, ou trauaillé excessiuement l'esprit, ou pour s'estre cholere & passionné outre mesure, ou pour quelque autre pareille occasion. Ceux qui ont l'habitude de tout le corps rare, & la teste debile, à force de veiller, d'estudier & de s'employer aux affaires serieuses, sont subjects à la migraine, d'autant qu'ils ont la teste disposée à receuoir les fumées

Cause de la migraine.

Pourquoy on y est subject.

d'embas, & le corps prompt à leur faire passage, de sorte que le cerueau en est facilement remply, si tost qu'il se commet quelque faute en la maniere de viure. Or pource que l'art ne peut pas aisément corriger les vices de nature, il est bien difficile d'arracher tellement le mal (principalement quand il est hereditaire, ou ja enraciné de long temps) qu'il ne puisse plus retourner. Mais pour le moins faut-il donner ordre qu'il ne tourmente pas si fort, ny si souuent.

Pourquoy elle est difficile à guarir.

Pour ce faire il est necessaire d'euiter tout ce qui eschauffe immoderément le sang ; & tout ce qui peut enuoyer à la teste abondance de vapeurs acres, comme le vin fort, les aulx, les oignons, les raues, la moustarde & leur semblables ; & faut inuiolablement obseruer vne maniere de viure raffraichissante.

Regime de viure propre pour la precaution.

Il est bon quand on recognoistra y auoir plenitude au corps, de tirer du sang de la cephalique pour raffraichir la masse sanguinaire trop chaude, & empescher par ce moyen la generation des fumées, qui ont de coustume de monter à la teste. Pareillement de purger par interualle la cholere meslée pamy le sang, auec des benings chologogues. Et pour destourner la bile par bas, & la retirer arriere de la partie dolente, les clysteres refrigeratifs, où il y entre des medicamens propres à purger l'humeur bilieuse sont conuenables. Il est expedient aussi d'appliquer par fois des

Remedes preseruatifs.

ventouses aux espaules, & de faire des frictions tous les matins. Apres auoir euacué le corps, il faut venir aux topiques propres à la migraine, qui soyent aucunement refrigeratifs & restraintifs, pour reprimer les vapeurs chaudes, & fortifier la teste. Mais pour vser de tous ces remedes comme il appartient, il est besoin de passer par l'aduis de quelque docte Medecin.

Comment ceux qui sont subjects au mal caduc se doiuent gouuerner.

CHAP. II.

L'EPILEPSIE procede d'abondãce d'humeur phlegmatique corrompuë, qui remplit à coup les ventricules anterieurs du cerueau. Car le cerueau chargé de la quantité, & esguillonné de la qualité maligne de ceste humeur, se reserre en soy-mesme, & se choque, ne plus ne moins qu'en esternuant, afin de pousser dehors tout ce qui luy est nuisible; & comme il est reserré, il tire à soy les nerfs & les muscles, tellement qu'on tombe soudainement par terre. De là vient qu'on l'appelle maladie caduque. Aucuns la nomment le haut mal; les autres le mal Sainct Iean. *Cause de l'Epilepsie.*

Ceux qui y sont subjects doiuent garder vne maniere de viure subtile, qui eschauffe & desseche, afin d'empescher la generation de *Regime pour s'en garantir.*

la pituite, en rendant le sang loüable. C'est pourquoy la chair des volatiles leur est plus propre, que celle des autres animaux; & est meilleure rostie que bouïllie; & encore plus salubre d'estre assaisonnée auec saulge, marjolaine, pouliot ou hysope, qu'autrement. Le poisson leur est du tout contraire. Le frequent vsage de cappres leur est merueilleusement proffitable. Ils se doiuent abstenir de fruictage, de laictage, de legumes, de salades, & generalement de toutes viandes froides & humides, & grossieres. Pareillement d'aulx, oignons, moustarde & de toutes autres choses vaporeuses. Il leur faut oster le vin, principalement pur, pour ce qu'il remplit le cerueau de vapeurs, qui par apres se conuertissent en phlegme. Pour leur boisson ordinaire ils vseront d'eau bouïllie auec raclure de corne de cerf, ou vn petit de gingembre ou de canelle, ou semence de coriandre preparée; s'ils n'ayment mieux boire de l'hydromel, qui leur est fort bon. Il faut euiter le dormir de iour, & que celuy de nuict soit moderé; & fuir le soing, la tristesse, la crainte & autres passions d'esprit. Ils feront bien de pendre ordinairement au col de la semence & racine de piuoyne, du guy de chesne, & du corail rouge, afin d'en auoir tousiours l'odeur au nez. Outre ce regime de viure ils ont besoin d'vser de remedes accómodez à leur aage & à la saison, par l'ordónance de quelque docte Medecin, pour preparer, euacuer, diuertir, destourner arriere

Cure preseruatiue du mal caduc.

du chef l'humeur pituiteuse qui cause le mal, & de topiques conuenables au cerueau, pour corriger son intemperature, & le fortifier.

Comment ceux qui sont subiets aux Catarrhes, se doiuent gouuerner. CHAP. III.

Les Catharres prouiennent ordinairement de chaleur, ou froideur excessiue, & de repletion du cerueau, & debilité de la partie receuante. Car le chaud extréme en fondant les humeurs contenuës dans le cerueau, les rend plus propres à couler en bas; & le froid violent en comprimant le cerueau, les faict couler dehors, tout ainsi que si on presse vne esponge pleine d'eau, on en void ruisseler l'eau de tous costez. Toutes les choses qui engendrent abondance d'humeurs superfluës au cerueau, & qui y enuoyent quantité de vapeurs, comme les fortes odeurs, les vins genereux, les viandes vaporeuses, & les bains chauds, causent pareillement les defluxions. Les parties debiles ou pour leur rarité, ou pour quelque infirmité accidentaire, sont disposées à receuoir la descharge des superfluitez de la teste. *Causes des Catarrhes.*

Pour empescher la generatiõ des catarrhes, il faut de bonne heure en retrancher toutes les causes. Partant est besoin de choisir vn air qui soit temperé en chaleur & froideur. S'il est trop froid, on le doit eschauffer auec des *Regime de viure propre pour les catarrheux.*

bons feux: & s'il est excessiuement chaud, le refroidir auec des herbes & fleurs qui en ayent la proprieté. Il est expedient aussi que l'air soit sec, d'autant que l'air moitte remplit le cerueau d'humidité superflüe. Pour ce il sera bon d'habiter aux lieux esleuez, & esloignez des riuieres. Il faut fuïr les vents Meridionaux & Septentrionaux, pour ce que ceux-là remplissent le cerueau; & ceux-cy le pressent, & par ce moyen esmeuuent les defluxions. Les vents coulis sont extremement dangereux pour les catarrhes. Il ne se faut guere exposer aux rayons du Soleil, ny au serein. Le changement soudain de l'air, & la mutation des saisons sont au rang des causes qui esmeuuent le catarrhe. Si les saisons aussi ne gardét leur temperature (comme a tresbien remarqué Hippocrate au troisiesme liure des Aphorismes) l'année sera toute catarrheuse. Quand l'air est inegal, c'est à dire tantost chaud, tantost froid, il excite aussi aisément les defluxions. C'est pourquoy ceux qui sont subjects aux catarrhes, se doiuent soigneusement contre-garder durant vn tel temps.

L'eslection de l'air.

Ils doiuent ordinairement vser de viandes dessicatiues, & s'abstenir de toutes viandes vaporeuses, venteuses, grosses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer. Et ne mettre iamais dans l'estomac de nouuelle viande, que la premiere ne soit bien digerée. Et se contéter d'vne sorte de viande, qui soit bonne, pour ce que la varieté engédre tout plein de cruditez.

Le manger.

Et s'accoustumer à manger plus au disner qu'au soupper, d'autant que le dormir, qui suit le soupper de bien prés, enuoye grande quantité de vapeurs au cerueau, lesquelles se conuertissent apres en eau. Et ne se faut iamais saouler, ains se leuer de table auec appetit. Et quand on retrancheroit vn repas sur toute la sepmaine, on ne s'en porteroit que mieux. Car le trop manger & le trop boire remplissent le cerueau. C'est pourquoy les yurongnes, & ceux qui mangent trop, sont ordinairement subiects aux Catarrhes suffocatifs. Vray est que l'abstinence trop grande esmeut aussi les Catarrhes, à cause que l'estomac estant vuide, & n'ayant dequoy se remplir, est contraint d'attirer les humiditez des parties voisines. Les Catarrheux doiuent manger du pain de bon froment, bien cuit, & à la fin du repas du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis, & de fenoüil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que la boüillie. Ils doiuent tousiours choisir celle qui n'abonde pas en humeurs excrémenteuses; & laisser les oyseaux de riuiere, pour vser de ceux de montaigne. Les potages ne leur valent rien. Le poisson leur est du tout contraire. Le laictage est ennemy des Catarrhes, & toute sorte de legume. On recommande entre les herbages, la saulge, la menthe, l'hysope, le serpolet, le rosmarin, le cerfueil, le fenoüil, & le coq. Mais on defend expressément les aulx & oignons, pour ce qu'ils sont

trop vaporeux, & toutes herbes froides & humides comme laictue, pourpier, ozeille & semblables. Tous fruicts qui abondent en humidité, comme pommes, prunes, melons, concombres, leur sont defendus. Ils pourront vser de ceux qui ont vertu de secher, côme pignons, noisettes, pistaches, amandes, poyres, coings, figues, raisins secs, mesles, sorbes, & ce à la fin du repas. Voilà pour le manger.

Le boire. Quant au boire, l'eau crue, & le breuuage actuellement froid est nuisible aux Catarrheux. La ptisane est bonne quand la defluxion est chaude, & que l'estomac la peut porter. Mais le bouchet, l'hydromel, & le petit vin biê trempé d'eau, sont meilleurs à ceux qui ont le cerueau & l'estomac froids. L'hypocras, & tous vins forts, gaignent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Boire aussi tost qu'on se met à table esmeut le Catarrhe. Il n'y a rien si pernicieux à ceux qui sont subiects aux defluxions, que de boire lors qu'on s'en va coucher.

Le dormir. Le dormir excessif rend le corps tout pesât, & retient les excremens au dedans. Il suffit de dormir six ou sept heures. Il faut auoir cependant la teste & les pieds bien couuerts. On doit dormir la teste vn peu esleuée, & sur les costez. Car le dormir sur le dos, eschauffe le tronc de la grosse veine caue, qui est couché sur l'espine, & enuoye par ce moyen grande quantité des vapeurs au cerueau. Qu'on

se garde bien de dormir à midy, ny quant-&-quant apres le repas; Et de se mettre soudain apres le past à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pour ce que cela destourneroit la chaleur naturelle, qui doit estre occupée à la digestion.

Le veiller. Les longues veilles peuuent autant nuire, que le trop dormir, d'autant qu'elles dissipent la chaleur naturelle, & refroidissent le cerueau. *L'exercice.* L'exercice moderé est fort recommandé deuant le past.

L'euacuation des excremẽs. Il est bon tous les matins de se bien peigner & frotter la teste, de moucher, cracher & se purger de tous les excremens naturels. Le ventre doit estre tousiours lasche. Le trop frequent vsage de Venus est nuisible aux Catarrheux, pour ce qu'il affoiblit le cerueau, & dissipe la chaleur naturelle. *Les passions de l'esprit.* Les passions de l'ame fort violentes, les offensent pour mesme raison.

Remedes preseruatifs des Catarrhes. Pour se garantir du Catarrhe, ce n'est pas assez de tarir sa source, par l'exacte obseruation de ce regime: mais il faut encore espuiser sa fontaine par remedes vacuatifs. Quant le corps est Plethoric, & que l'intemperature chaude du cerueau, ou de foye cause la defluction, celle-là en attirant, & celle-cy en enuoyant force exhalations chaudes en haut; il est besoin de tirer du sang. Mais la saignée n'a point de lieu, s'il n'y a plenitude au corps, & lors que l'intemperature froide du cerueau ou de l'estomac cause le Catarrhe, par le moyẽ

des cruditez qu'elle engendre, ne pouuant pas bien cuire l'aliment, ny dissiper les reliques, pour la foiblesse de la chaleur naturelle : Il est expedient alors de preparer premierement le corps & les humeurs superfluës, par clysteres, juleps & apozemes aperitifs ; puis de les purger par pilules, ou potions Phlegmagogues; Et quelquesfois les vuider & dessecher auec decoctions sudorifiques.

Apres auoir par remedes vniuersels euacué le corps comme il appartient, il faut particulierement euacuer le cerueau par errhines, masticatoires, gargarismes, vesicatoires, ventouses, cauteres, & autres topiques; puis corroborer la chaleur naturelle du cerueau, tant par remedes internes, comme opiates, tablettes, poudres digestiues; qu'externes, comme poudres capitales, sachets, parfums, fomentations & emplastres ; à fin d'oster l'intemperature froide & humide, qui fait vne perpetuelle generation d'excremens. Et doit-on auoir soing de fortifier aussi bien la partie qui reçoit, que celle qui enuoye. Mais il se faut addresser à vn docte Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les approprier non seulement à la complexion & à l'aage, mais aussi au mal. Car il conuient traicter autrement vn Catarrhe froid qu'vn chaud.

Comment ceux qui ſont ſubiects au mal des yeux, ſe doiuent gouuerner. CHAP. IIII.

LA debilité de la veüe vient ordinairement d'vne humidité ſuperfluë du cerueau & des yeux, qui eſt cauſe de l'impurité des eſprits animaux: C'eſt pourquoy il eſt beſoin pour la conſeruation de la veüe, de deſſecher & fortifier ces deux parties. Partant ceux qui ſentent quelque diminution à leur veüe, doiuent exactement garder ce regime de viure. *Cauſe de la debilité de la veüe.* *Regime pour la conſeruation de la veüe.*

Il faut choiſir vn air qui ſoit temperé, pur & net; & fuïr le trop chaud, trop froid, trop humide, trop gros, & celuy qui eſt plein de broüillars, & de vapeurs. Il n'eſt pas bon de s'expoſer à l'ardeur du Soleil, ny aux rayons de la Lune, ny au ſerain. Les vents Meridionaux & Septentrionaux ſont ennemis des yeux. Car (comme dit Hippocrate en la 3. ſect. des Aphor.) Le vent Auſtral rend la veüe trouble, l'oüye dure, la teſte peſante, les ſentimens hebetez, & tout le corps laſche & pareſſeux, pour ce qu'il engendre des eſprits groſſiers. Au contraire le vent de Bize mord & pique les yeux, pour ce qu'il eſt trop vif. Les lieux bas, aquatics, humides & mareſcageux ne ſont pas propres à la veüe. Il eſt beaucoup meilleur d'habiter és lieux ſecs & vn peu eſleuez. Si on eſt contraint de ſe loger és lieux humides, il y faudra faire ordinairement du bon feu. Et parfumer ſouuent la *Eſlection de l'air.*

chambre, auec fueilles d'Euphrase, fenoüil, marjolaine, bois d'aloës puluerisé, & encens meslez ensemble, afin d'alterer & purifier l'air. Il se faut garder de la fumée, de la poussiere, & de la trop grande clarté. Car vne lumiere excessiue dissipe les esprits, & fait souuent perdre la veüe.

Nous lisons que les soldats de Xenophanes ayans passé par les neiges deuindrēt quasi tous aueugles, & que Denys Tyran de Sicile aueugloit ainsi tous ses prisonniers. Car les ayant enfermez dās vne cachote obscure, les faisoit tout soudain conduire en vn lieu bien clair, & par ce moyen perdoient tous la veüe. Toutes couleurs ne sont pas propres à la veüe, le blanc dissipe les esprits, les attirant à soy, le noir les rend trop grossiers. Il n'y a que le vert, le bleu & le violet, qui la resioüissent. La couleur du saphir, & de l'esmeraude est fort propre à la veüe.

Si tu veux voir ces deux couleurs meslées, prens des fleurs de bourache, & des feuilles de pimpernelle, & les iette dans ton verre, quant tu voudras boire, cela te seruira doublement. Car la couleur resiouïra tes yeux, & les herbes rabbatront par leur proprieté la fumée du vin.

Le manger. On se doit abstenir en general de toutes viandes grossieres, visqueuses, vaporeuses, venteuses, douces, salées, piquantes, & pleines d'excremens. Il faut s'accoustumer à manger moins au soupper qu'au disner. Le pain doit

doit estre de pur froment, bien leué & bien cuict. On y pourra mettre de l'anis ou du fenoüil. Il ne le faut iamais manger chaud, ny passé trois iours. Quand il y a de l'yuroye au pain, il nuit extremement à la veüe. Les chairs qui sont aysées à digerer, & qui n'abondent pas en humidité superflüe sont les meilleures, comme celles de poullets, chappons, perdrix, gelinotes, phaisans, tourterelles, aloüettes, pigeons sauuages, & autres oyseaux de montaigne, lesquels on peut entrelarder de saulge, ou de serpolet.

Les Arabes ont remarqué certaines chairs qui ont proprieté de fortifier & esclarcir la veüe, comme les chairs d'arondelle, de pie, d'oye, des viperes bien preparées, de loup, de bouc, des oyseaux de proye. Ils se seruent bien souuent des chairs d'arondelle & de pie sechées au four, pour saulpoudrer leurs viandes. Ils asseurent que les yeux des animaux, pour la conformité qu'ils ont aux nostres, sont propres à conforter nostre veüe. Ils nous defendent l'vsage des chairs de pourceau, de liéure, de cerf, & autres semblables.

Les poissons, si nous croyons Auicenne, sont ennemis des yeux. Mais cela se doit entendre de ceux des estangs, qui ont la chair visqueuse, ou qui sont salez. Car les perches, truittes, & autres semblables nourris en eau pierreuse, ne sont pas cōtraires. Les œufs frais & mollets auec vn peu de succre & de canelle, esclarcissent merueilleusement la veuë, mais

s'ils sont fricassez auec le beurre, ils nuisent infiniment. La patisserie & le laictage ne sont pas propres aux yeux. Les fortes espiceries, comme le gingembre, le poyure & la moustarde offensent les yeux. Il se faudra contéter de giroffle, muscade, canelle, auec vn peu de saffran. On fait des sels artificiels pour saler les viandes, qui seruent merueilleusement à esclarcir la veüe, comme le sel d'euphrase preparé en ceste façon :

Prenez du sel commun vne once, de poudre d'euphrase deux dragmes, de canelle & de macis demy dragme, meslez le tout ensemble, & en salez voz viandes. Le sel theriacal est aussi tres-excellent, auquel on pourra adiouster de la muscade, du macis, du giroffle & du fenoüil. Il y en a qui adioustent à ces sels la chair de pie rostie au four. Tous legumes sont fort contraires à la veüe, hors mis les lupins, qui aydent par quelque proprieté.

Pour le regard des herbes, on recommande pour les yeux, le fenoüil, persil, rosmarin, serpolet, la saulge, marjolaine, betoine, menthe, pimpernelle, cichorée, les asperges. On defend au contraire la laictüe, porée, le pourpier, nasitort, les choux, aulx & oignons, comme aussi les truffes & champignons.

Les Arabes recommandent les naueaux; Vray est qu'il y faut tousiours mesler du fenoüil ou de l'anis, pour ce qu'ils sont fort venteux. Les fruicts cruds & qui ont beaucoup d'humidité nuisent à la veüe. On pourra à

l'entrée de table vser de pruneaux cuicts, & au dessert d'vne poyre ou d'vn coing bien cuict, pour fermer l'orifice de l'estomac & empescher que les fumées ne montent en haut.

Il sera bon apres le repas de prendre vn peu de fenoüil, ou d'anis confit, vn morceau de cotignac, de mirobolans, ou de noix muscade confite. Les figues & les raisins ne sont pas defendus, si sont bien les noix, les chastaignes, & les oliues trop meures. Voilà pour le manger.

Quand au boire, Aristote en ses Problemes *Le boire.* escrit que ceux qui boiuét de l'eau ont la veüe plus subtile: Toutesfois Auicenne & Rhasis condamnent l'vsage de l'eau, & croy qu'ils ne font pas desplaisir à plusieurs bons compagnons qui aymeroient autant perdre la veuë, que le vin. Pour les accorder il faut boire le vin fort trempé, & choisir vn petit vin, qui ne soit point fumeux. Le vin d'euphrase est singulier pour la conseruation de la veuë. On pourra aussi ietter vn bouquet d'euphrase dans le vin qu'on boit ordinairement. Ceux qui ne voudront boire du vin, vseront d'vn hydromel simple; lequel leur sera encore meilleur, si on y adiouste du fenoüil, de l'euphrase & du macis. Au surplus on se doit abstenir de boire d'autant. Car le trop boire est dommageable au mal des yeux.

Le dormir & veiller. Au dormir & veiller il faut garder vne mediocrité. Le dormir trop profond nuit, le dormir du midy rend le visage bouffi, trouble la veüe, & appesantit tout le corps. Il faut dormir sur les costez, & la teste assez haute. Les veilles excessiues dissipent les esprits, refroidissent le cerueau, & nuisent infiniment à la veuë.

L'exercice & euacuation des excremẽs. Il est bon de se coucher trois ou quatre heures apres le soupper, & se leuer assez matin; se pourmener par la chambre, tousser, cracher, nettoyer les oreilles, purger le corps de ses excremens ordinaires. Puis peigner la teste tousiours en arriere, & la tenir bien nette. Et ne faut pas lauer le visage ny les yeux d'eau froide. Car le froid est ennemy des yeux & du cerueau. Il vaudra mieux y mettre vn peu de vin blanc, auec l'eau de fenoüil & d'euphrase tiede. L'exercice moderé de tout le corps est bon au matin, & ne peut-on viure en santé, si on ne trauaille pour dissiper les excremens de la troisiesme concoction. Les particuliers exercices seruiront aussi, comme les frictions des cuisses & des iambes, pour diuertir les vapeurs qui montent aux yeux.

Les yeux ont leur particulier exercice. Le mouuement trop soudain & circulaire les affoiblit: de les tenir longuement fischez en vn lieu, & comme immobiles, cela les lasse encore plus, pour ce qu'en ce mouuement tonic toutes les fibres des six muscles sont également tenduës; Il est donc meilleur de les

mouuoir, pour ce que les muscles faisans leur action successiuement, se soulagent l'vn l'autre. Il n'est pas bon de lire, ny escrire beaucoup, principalement apres le repas, ny s'amuser à quelque lettre menuë, ou à quelque autre besoigne bien deliée, pour ce que la faculté & l'organe trauaillent trop autour de ces petits obiects. Il ne faut point regarder les corps qui se meuuent de vistesse, ny qui tournent en rond.

Ceux qui sont subiects au mal des yeux doiuent auoir le ventre tousiours lasche. Quand il est trop paresseux, ils le doiuent solliciter, auec boüillons, pruneaux & raisins laxatifs, clysteres lenitifs, & autres remedes benings. Le frequent vsage de Venus leur est extremement nuisible. Toutes passions de l'ame nuisent fort à la veüe, mais entre autres la melancholie & les pleurs. *Sollicitude du ventre.* *Passions de l'ame.*

Pour se garantir du mal des yeux, il ne suffit pas d'obseruer soigneusement ceste maniere de viure: ains faut encore purger la teste par pilules, ou potions propres, pour descharger le cerueau & les yeux de leurs superfluitez. Il est besoin d'euacuer aussi tout le corps qui leur enuoye ordinairement des excremens, par Cathartiques conuenables, & de consumer quelquesfois les humiditez excessiues, par decoctiós sudorifiques. Puis d'euacuer particulieremẽt le cerueau par masticatoires, ventouses, & cauteres. Apres l'euacuation faut penser à fortifier le cerueau & les yeux, *Remedes preseruatifs du mal des yeux.*

tant par remedes internes comme opiates, tablettes, conserues, poudres & condits, que par moyens externes, comme sachets, parfums, bonnets artificiels, eaux, collyres, & vnguents. Mais il se faut addresser à vn sçauant Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les accommoder non seulement à la temperature & à l'aage; mais aussi au mal, auquel on est subiect. Car il conuient diuersifier aussi bien les remedes preseruatifs que les curatifs, selon la diuersité des maladies des yeux.

Comment ceux qui sont subiects à la Colique, se doiuent gouuerner.

CHAP. V.

Cause de la Colique. LA Colique est causée le plus souuent de ventositez qui procedent de crudité d'estomac, quelquesfois d'humeurs phlegmatiques, grosses & visqueuses, prouenans d'excez, d'oysiueté & de mauuaise nourriture. *Regime de viure pour s'en preseruer.* Ceux qui y sont subiects se doiuent tenir chaudement, & se contregarder du froid, & se nourrir de bonnes viandes faciles à digerer, & nullement venteuses, comme de chappons, poullets, pigeons, perdrix, leuraux, lapreaux, hachis de moutons assaisonnez auec muscade, gingembre, poyure & autres semblables espiceries, & vser tant en saulce qu'en boüillon de thim, marjolaine, hysope, fenoüil, d'aulx,

oignons, porreaux & autres herbes qui eſchauffent, inciſent & ſubtilient; & ſ'abſtenir de ſalades, de fruićts cruds, de concombres, de melons, & de tous alimens refrigeratifs. Ils ont beſoin de boire du bon vin au repas, mais moderément, & de prendre quelquesfois au matin trois doigts d'hydromel vineux auec vne roſtie, vne autrefois autãt de vin d'abſynthe à cœur jeun: & de ne point boire d'eau, ny de biere, ny de cydre. Il faut ſur toutes choſes, qu'ils ſoyent ſobres & qu'ils prennent ordinairement exercice deuant le repas, pour reſueiller la chaleur naturelle, & conſommer les ſuperfluitez; & qu'ils ne trauaillent point trop l'eſprit aux affaires ſerieuſes incontinent apres le paſt, craignant de diſtraire nature occupée alors à faire la coction. Qu'ils taſchent de bien dormir la nuićt, à fin que la digeſtion ſe face mieux; & qu'ils ayent ſoing de prouoquer le benefice de ventre par clyſteres carminatifs, quand il ſera conſtipé. Qu'ils auallent ſouuent deux ou trois pilules elephangines, ou de hiere, ante cibum, pour nettoyer le ventricule & deſcharger les inteſtins. Qu'ils prennent auparauant que deſieuner tantoſt vne tablette de diarrhodon, ou aromaticum roſarum, tantoſt vne cuillerée de ſyrop aromatic; & entre les repas vn myrabolan, ou vn morceau d'eſcorce de citrons confits; & apres le paſt plein vne cuilliere de pouldre digeſtiue, ou vne leche de

biscuit fait auec anis, fenoüil ou coriandre. En se couchant qu'ils se facent frotter la region du ventricule auec de l'huyle de muscade, ou autre qui ayt mesme vertu, & qu'ils portent coustumierement vn escusson ou sachet aromatic sur l'estomac, à fin de le fortifier, & d'ayder à la digestion; & qu'ils se retirent deux ou trois fois l'an vers vn Medecin expert, pour leur ordonner vne bonne medecine, appropriée à leur complexion & aage, à la saison & au pays, auec vne opiate cordiale, à fin de purger tout le corps à bon escient, & corriger apres l'intemperature de l'estomac, & le corroborer.

Comment ceux qui sont subiects à la Grauelle se doiuent gouuerner.

CHAP. VI.

Comme la pierre est engendrée.

COMME nous voyons faire la brique d'vne terre gluante cuicte au four par le feu : ainsi est la pierre engendrée aux roignōs d'vne humeur grosse & visqueuse, par la chaleur immoderée des reins. Car ce suc terrestre, insinué auec le sang, & sa serosité aux reins, estant par leur ardeur bruslé & desseché, se tourne incontinent en grauier, qui vient petit-à petit à s'amasser, se conglutiner, & s'endurcir tellement, qu'auec le temps le calcul en est formé.

Parquoy pour se garantir de la grauelle, & empescher la generation de la pierre, il faut garder vne maniere de viure non seulement refrigeratiue & humectatiue, afin de temperer la chaleur excessiue des reins accompagnée de secheresse; mais aussi attenuatiue & detersiue, afin d'engarder qu'il ne s'engendre point au corps d'humeur espoisse & gluante, qui puisse fournir de matiere au calcul, pour retrencher par ce moyen la cause tant materielle, qu'efficiente. Partant est besoin d'vser ordinairement de chairs de veaux, chéureaux, poullets, pigeonneaux & autres semblables, tantost bouïllies auec laictue, endiue, ozeille, pourpier, ou orge mondé, tantost rosties & assaisonnées auec jus de citrons, verjus, ou vinaigre. Il est bon de prendre par fois deuant le repas vn bouïllon de maulue, guimaulue, violier, ozeille, choux rouge, pimpernelle, saxifrage, turquette, racines de persil, fenouïl, asperge, toute bonne, semences froides, ciches rouges, auec force beurre. Les salades de pimpernelle, saxifrage, corne de cerfs, & autres herbes pareilles macerées en huile & vinaigre sont bonnes, comme sont aussi les cappres bien dessalées, les esperges, & le houblon. On doit euiter toute viande grossiere & oppilatiue, comme est la chair de porc & de bœuf, & la venaison. Pareillement le poisson à escaille, & celuy qui a esté nourry en eaux bourbeuses, toute sorte de legumes, le pain mal cuict, le fromage, & tous fruicts cruds. Il

Regime de viure, pour s'en preseruer.

se faut abstenir aussi d'aulx, oignons, porreaux, moustarde, d'espiceries & de toutes choses acres, qui eschauffent outre mesure. Pour la boisson ordinaire le vin blanc, subtil, suffisamment trempé est propre; & le gros, noir, aspre ou doux, contraire; comme est aussi l'eau fangeuse, & la biere. Il faut prendre exercice mediocre, & ne point dormir de iour, ny se coucher de nuict sur les reins. Que si en obseruant exactement ce regne de viure, on apperçoit encore, pour la mauuaise disposition des parties nobles, s'engendrer au corps quelque mauuaise humeur, de peur qu'elle ne fluë aux roignons, il faut auoir promptement recours au Medecin, pour la diuertir & euacuer par bas, en ordonnant ores de la casse, ores de terebenthine de Venize, ores des pilules elephangines, ou quelque autre bening cathartic qu'il iugera conuenable à la complexion, à l'aage, à la saison & region. Et si d'auenture il en est desia quelque peu coulé aux reins, craignant qu'elle ne s'arreste & attache là, il y faut aussi tost remedier, par l'vsage des diuretics froids, entre lesquels le vin d'Alkekenge tient le premier rang. Combien que si apres cela, il s'amasse encore du sable aux roignons, pour luy donner la chasse, on pourra hardiment venir aux diuretics chauds, qui sont tant soit peu acres & detersifs, & propres à desoppiler les vreteres. Or pour la precaution du calcul, il n'y a point de plus prompt, ny de plus efficacieux remede, que d'aller en

Aduis pour obuier à la grauelle.

temps & lieu boire des eaux de Spad, ou de Pougues en Niuernois. Car elles ostent la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant l'intemperature chaude des reins & du foye, & en vuidant du corps les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine.

Comment ceux qui sont subjects aux gouttes se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

Les gouttes prouiennent de deux causes, de la superfluité d'humeurs, & de la foiblesse des iointures. *Causes des gouttes.*

Partant pour s'en preseruer, faut estre diligent d'euacuer les humeurs peccantes, & de fortifier les iointures debiles. Or d'autant que les humeurs superfluës sont fort fluides au Printemps, & en Automne, elles engendrent coustumieremēt les gouttes alors. C'est pourquoy ceux qui y sont subjects ont besoin en ce temps-là d'appeller de bonne heure le Medecin, pour leur ordonner ou la phlebotomie, quand il recognoistra le sang pecher en quantité, ou la purgation auec medicamens phlegmagogues, ou cholagogues ou melanogogues, quand il apperceura la pituite, ou l'vne ou l'autre bile dominer au corps, afin de faire euacuation de l'humeur qu'il iugera disposée à exciter les douleurs Arthritiques. *Aduis pour s'en preseruer.*

Regime des goutteux. Au surplus ils doiuent garder ordinairement vn regime de viure contraire à l'humeur qui surpasse la symmetrie naturelle. Comme si la bile est excessiue, qui soit froid & humide; & si la pituite surmonte, qui soit chaud & sec. Il faut tousiours choisir les alimens de bon suc, & aisez à digerer, & fuir la diuersité des viandes, l'vsage des legumes, des fruicts, & tout ce qui est difficile à cuire, & facile à se corrompre en l'estomac. Les salures, espiceries & autres choses acres, comme aulx, oignons, moustarde, sont bien nuisibles aux bilieux, mais non pas aux pituiteux, pour ce qu'elles aident à la digestion, & consomment les humeurs superflues. *Causes des gouttes.* Ie cognois vn homme de Damery, nommé Gerard le Preux de complexion phlegmatique, qui apres auoir eu longtemps les gouttes, en a esté guary à l'aage de soixante ans, en prenant seulement tous les iours au matin vne gousse d'aulx, comme vne pilule, par l'espace d'vn an entier. *Aduis pour les repas.* Il ne faut point prendre son repas deuant que la digestion de la viande soit parfaite en l'estomac, de peur que le foye ne soit contraint d'attirer, ou plustost de receuoir du ventricule par les veines Meseraïques l'aliment encore crud. Car de là s'ensuit vne deprauation de la nourriture par tout le corps, à raison que le vice de la premiere coction ne peut estre corrigé par la seconde ny troisiesme. Pour ceste cause on ne se doit iamais mettre à table, si on n'a faim, ny attendre à en sortir qu'on soit saoul. Si ne

faut-il pas toutesfois traicter tous les goutteux d'vne mesme façon : Car les bilieux qui abondent en chaleur fort actiue, doiuent estre plus amplement nourris, & manger plus souuent, à raison que la faim aiguise la cholere, & pour ceste occasion irrite les douleurs. Les phlegmatiques n'ont pas besoin de beaucoup de viandes humides, pour ce qu'ils n'ont point la chaleur si vigoreuse, & qu'ils portent quasi leur nourriture auec eux. De là vient que le bouïlly est propre aux Choleriques, & le rosty aux phlegmatiques. Les goutteux, principalement ceux qui sont de complexion chaude, feront bien de ne point boire de vin, ou pour le moins de le tremper autant que leur estomac le pourra porter. Ils doiuent par mesme moyen fuir le frequent vsage de Venus. Car il n'y a point de plus singulier remede, pour se garantir de la rage articulaire, que l'abstinence de Bacchus & de Venus. Car luy par sa chaleur & vapeur à puissance de prouoquer les fluxions, & d'exciter les douleurs, & elle de faire dissipation des esprits, & de la chaleur naturelle, & augmentation de la chaleur estrange, de sorte que les parties nerueuses en sont extremement debilitées. Il faut aussi sur toutes choses estre diligent à s'exercer, & ne point estre paresseux à trauailler. Car comme l'oysiueté causant force cruditez & humeurs superfluës, fournit de matiere aux goutes, ainsi l'exercice resueillãt la chaleur naturelle, aide à la digestion, & consomme les superflui-

tez, & par ainsi ōste la matiere au mal. Il faut pareillement euiter le trop long sommeil, & le dormir de iour; ensemble toutes les passiōs de l'esprit, auec les profondes & laborieuses meditations. Outre ce il est bon de se faire appliquer des cauteres, pour donner issuë par dehors au virus arthritic. Dauãtage les topics astringens, comme fomentations, bains, onctions, frictions & emplastres, ne sont pas seulement vtiles, ains necessaires, pour corroborer & affermir les iointures debiles.

FIN.

A MONSIEVR DE LA FRAMBOISIERE, CONSEILLER ET MEDECIN ordinaire du Roy.

SONNET.

QVAND nagueres de Mars le foudroyant tonnerre
D'vn boulet enflammé renuersoit noz rempars,
Ainsi qu'vn Machaon, au milieu des hazars,
Tu estois aux François l'Apollon de la guerre.
Ores depuis qu'Astrée est retournée en terre,
Ton esprit ennuyé des alarmes de Mars,
Produit les fruicts meuris au milieu des soudars,
Et parmy la fureur du sanglant cimeterre.
Ce que fit Machaon jadis au camp Gregeois,
Tu l'as fait en noz iours à noz Princes François,
Mais en ce poinct icy tu deuances sa gloire:
C'est qu'apres les combats esgayant tes esprits,
A celebrer Hygée en tes doctes escrits,
Tu t'acquiers vn renom d'eternelle memoire.

M. LESCARBOT Adu. en la Cour.

Approbation des Docteurs en Medecine de la faculté de Paris.

NOVS Docteurs Regens en la faculté de Medecine à Paris, certifions auoir veu & leu diligemment vn liure intitulé, Le Gouuernement necessaire à chacun pour viure longuement en santé, Composé par Maistre NICOLAS ABRAHAM, Sieur de la Framboisiere, Docteur Regent & Doyen en la faculté de Medecine, en l'Vniuersité de Reims, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy, lequel liure nous auons trouué tres-proffitable au public, & tres-digne d'estre mis en lumiere, ne contenant rien contre nostre Religion, ny l'estat de ce Royaume. En tesmoignage dequoy nous auons icy mis noz seings manuels, ce 27. iour de Decembre, l'an 1599.

H. de Monanthueil. I. Riolan.

Extraict du Priuilege du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, il eſt permis à Maiſtre Nicolas Abraham, ſieur de la Framboiſiere, Docteur en la faculté de Medecine, de faire imprimer par tel Libraire ou Imprimeur que bon luy ſemblera tous les liures qu'il a par cy deuant composé, & tous ceux qu'il pretend encore cy apres compoſer ſur la Philoſophie & la Medecine, & eſt inhibition & defenſe faicte à tous Libraires & Imprimeurs de n'imprimer, vendre ny diſtribuer aucun Oeuure dudit ſieur de la Framboiſiere, ſans ſon conſentemẽt & permiſſion, durant le terme de ſix ans conſecutifs, à commencer du iour que leſdits liures ſeront paracheuez d'imprimer, ſur peine de confiſcation des liures imprimez, & d'amende arbitraire, comme plus à plein eſt declaré par les lettres patentes de ſa Majeſté, ſur ce données à Paris le troiſieſme iour de Septembre, l'an de grace 1586. & de ſon Regne le trezieſme.

Par le Roy, le ſieur de Chantecler Conſeiller & Maiſtre des Requeſtes ordinaire de l'Hoſtel de ſa Majeſté preſent. COMBAVD.

Le Sieur de la Framboiſiere a permis à Michel Sonnius, Marchand Libraire en l'Vniuerſité de Paris d'imprimer, ou faire imprimer correctement, vn liure par luy composé, intitulé, *Le Gouuernement neceſſaire à chacun pour viure longuement en ſanté.*

DD



OPERA LATINA, A NICOLAO ABRAHAMO FRAMBESARIO in lucem edita.

PHILOSOPHICA.

INstitutionum Logicarum libri tres, quibus Ratio soli homini per excellentiam ad cognoscendum & docendum à Deo tributa, suis viuis coloribus expressa describitur.

Institutionum Naturalium libri duo, quibus corpora primo simplicia, secundo mixta, non minus perspicua quàm compendiaria methodo, ex Aristotelis dogmate describuntur.

Institutionum Moralium ad rationis normam descriptarum liber vnus.

De artium instituẽdarum methodo Dialogus, ad celeberrimam Lutetiæ Parisiorum academiam.



MEDICA.

Canonum Medicinalium libri tres, quibus aphoriſtica Methodus Medendi affectibus corporis partium, primo animalium, ſecundo vitalium, tertio naturalium continetur.

Conſultationum Medicinalium libri tres, quibus Praxis vniuerſalium Medendi Canonum, in ſingulis affectibus præter naturam ſingularum corporis cuiuſlibet ægrotantis partium primo animalium, ſecundo vitalium, tertio naturalium ſingulari methodo medendis perſpicuè demonſtratur.

Appendix ad libros Canonum Medicinalium, De Arthritide.

Appendix ad libros Conſultationum Medicinalium, De medendis Arthriticis.

PARISIIS,

Apud MICHAELEM SONNIVM, via Iacobæa, ſub ſcuto Baſilienſi.

Extraict du Priuilege du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, Il est permis à Michel Sonnius, Libraire Iuré en l'Vniuersité de Paris, d'imprimer ou faire imprimer vn liure intitulé, *Le Gouuernement necessaire à chacun pour viure longuement en santé*. Et defenses sont faictes à tous autres Libraires, Imprimeurs ou autres de quelque qualité qu'ils soyent, d'imprimer ou faire imprimer, vendre ny distribuer par nostre Royaume ny ailleurs, durant le temps de dix ans: Sur peine aux contreuenans de confiscation des exemplaires, & d'amende arbitraire, de tous despens, dommages & interests, comme il est contenu aux lettres, données à Paris le dixneufiesme Ianuier 1600.

Par le Conseil,

DE LA PLANCHE.

Acheué d'imprimer le premier iour d'Auril 1600.